

MUUTOSTA LIIKKEELLÄ!

Valtakunnalliset yhteiset linjaukset
terveyttä ja hyvinvointia
edistävään liikuntaan 2020



Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset
terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020.
Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.

Sosiaali- ja terveysministeriö
PL 33
00023 Valtioneuvosto
Puhelin 0295 3 30004 (vaihde)
www.stm.fi

Opetus- ja kulttuuriministeriö
PL 29
00023 Valtioneuvosto
Puhelin 0295 16001 (vaihde)
www.minedu.fi

ISSN-L 1236-2050
ISSN 1236-2050 (painettu)
ISSN 1797-9854

ISBN 978-952-00-3411-5 (nid.)
ISBN 978-952-00-3412-2 (PDF)
URN:ISBN:978-952-00-3412-2
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>

Kannen kuva:

Kuvat:

sivu 1 Kuvatoimisto Rodeo
sivu 10 Sosiaali- ja terveysministeriö
sivu 13 Plugi Oy
sivu 15 Sosiaali- ja terveysministeriö
sivu 20 Voimaa vanhuuteen -ohjelma / Tapani Romppainen
sivu 48 Tuulikki Holopainen
sivu 51 KKI-ohjelma / Juha Sorri

Taitto: AT-Julkaisutoimisto Oy
Paino: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere 2013

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	4
SAMMANDRAG	5
SUMMARY	7
ESIPUHE	9
I PERUSTELUT	10
1 MATKALLA KOHTI LIIKUNNALLISEMPAA YHTEISKUNTAA	10
2 LIIKUNNAN KANSANTALOUDELLINEN MERKITYS	13
3 MITEN SUOMESSA LIIKUTAAN ELÄMÄNKULUN ERI VAIHEISSA?	15
II LINJAUKSET	20
4 TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA EDISTÄVÄN LIIKUNNAN LINJAUKSET 2020	20
4.1. Linjaus 1. Arjen istumisen vähentäminen elämankulussa	21
4.1.1. Nykytila	21
4.1.2. Tavoitteet ja toimenpiteet	22
4.2. Linjaus 2. Liikunnan lisääminen elämankulussa	24
4.2.1. Nykytila	24
4.2.2. Tavoitteet ja toimenpiteet	30
4.3. Linjaus 3: Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta	36
4.3.1. Nykytila	36
4.3.2. Tavoitteet ja toimenpiteet	38
4.4. Linjaus 4. Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa	41
4.4.1. Nykytila	41
4.4.2. Tavoitteet ja toimenpiteet	43
5 RESURSSIT	48
6 LINJAUSTEN SEURANTA JA ARVIOINTI	51
LIITTEET	
Liite 1. Keskeiset käsitteet	55
Liite 2. Terveystta edistävän liikunnan ohjausryhmä 2012–2015	56
LÄHTEITÄ	58

TIIVISTELMÄ

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.

Väestön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan vähäisyys aiheuttaa merkittäviä ja yhä kasvavia haasteita suomalaiselle yhteiskunnalle. Liikkumaton elämäntapa lisää monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kansantalouden kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin. Jo pitkään on tiedetty liikunnan myönteisistä vaikutuksista lihavuuteen, tyypin 2 diabetekseen, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sekä masennukseen ja niiden ehkäisyyn.

Vaikka ihmiset harrastavat melko aktiivisesti liikuntaa vapaa-ajallaan, on muu osa päivästä paljolti istumista varhaiskasvatuksessa, koulussa, työssä, laitoksissa, kulkuneuvoissa ja kotona. Jo varhaiskasvatuksessa lapset ovat paikallaan 60 prosenttia ajastaan. Aikuisilla vastaava luku on 80 prosenttia. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle sekä istumisen vähentämiselle suomalaisessa yhteiskunnassa on siis suuri tarve.

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämisessä on 2000-luvun alussa saavutettu tiivis ja toimiva poikihallinnollinen yhteistyö, joka tämän linjaustyön avulla vahvistuu entisestään. Terveyttä edistävän liikunnan periaatepäättökset (2002 ja 2008) ovat toimineet hyvänä pohjana valtakunnalliselle terveysliikunnan edistämistyölle. Tässä linjaustyössä on pyritty vielä syvempään ja konkreettisempaan otteeseen, ja toimijoiden vahvaan sitouttamiseen jo työn aikana.

Linjausten visio vuoteen 2020 on, että suomalaiset liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän koko

elämänsä aikana. Visiossa keskeisiä ovat seuraavia näkökulmat:

- 1) Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys ymmärretään yksilön ja yhteiskunnan terveyden, hyvinvoinnin ja kilpailukyvyn perusedellytyksenä.
- 2) Eri hallinnonaloilla ja organisaatioissa luodaan mahdollisuudet fyysisesti aktiiviseen elämään.
- 3) Fyysisen aktiivisuuden edistäminen perustuu sidosryhmien välisiin kumppanuuksiin, toimiviin rakenteisiin ja hyvään johtamiseen.
- 4) Sukupuolten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden tekijät tunnistetaan ja niihin vaikutetaan tehokkaasti.
- 5) Yksilöt tarttuvat parantuneisiin mahdollisuuksiin lisätä jokapäiväistä liikettään.
- 6) Suomi on entistä vahvempi fyysisesti aktiivisen kulttuurin mallimaa Euroopassa.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi on valittu neljä linjausta:

- Linjaus 1. Arjen istumisen vähentäminen elämänsä aikana.
- Linjaus 2. Liikunnan lisääminen elämänsä aikana.
- Linjaus 3. Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.
- Linjaus 4. Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa.

Linjaukset kohdentuvat erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuvien aktivoimiseen sekä organisaatioiden toimintakulttuurien liikunnallistamiseen elämänsä eri vaiheissa. Lisäksi kohdennettuja toimia suunnataan sellaisiin kohderyhmiin, joiden liikkumisesta on syytä olla eniten huolissaan, ja joiden osalta kehittämistoimenpiteet ovat olleet vähäisiä. Tällaisia ovat alle kouluikäiset lapset ja heidän perheensä, sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat lapset, nuoret ja lapsiperheet, yläkouluikäiset nuoret, ammatillisen koulutuksen opiskelijat, ikääntynyt työväestö ja kotona asuvat ikäihmiset.

Suomen väestö tarvitsee kaikissa ikävaiheissa läpäisyperiaatteella, kaikkien hallinnonalojen myötävaikutuksella ja kumppanuudella fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja liikkumattomuuden vähentämistä terveytensä ja hyvinvointinsa parantamiseksi. Yhteiskunnan sekä sen organisaatioiden ja päätöksentekijöiden tulee kannustaa, tukea ja ohjata yksilöitä ja yhteisöjä liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan. Keinoja ovat vaikuttaminen tietoihin ja taitoihin, elinympäristöön, olosuhteisiin, rakenteisiin ja kulttuuriin.

Linjauksissa kuvataan väestön fyysisen aktiivisuuden tilaa, terveys- ja hyvinvointiliikunnan toimenpiteiden nykytilaa sekä tavoitteita ja kriittisiä tekijöitä tavoitteisiin pääsemiseksi, ja esitetään konkreettisia toimenpiteitä eri toimijoille. Yksityiskohtaiset toimenpiteet kuvataan erillisessä toimenpidesuunnitelmassa. Linjaukset sisältävät myös kuvauksen terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan resursseista ja seurannasta. Seurantajärjestelmä sisältää kokonaiskuvan luovan indikaattorikonaisuuden sekä laaja-alaisen seurantajärjestelmän integroituna valtion liikuntaneuvoston liikuntalain (4 §) mukaiseen tehtävään arvioida valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan alueella.

Avainsanat:

Liikunta, fyysinen aktiivisuus, terveys, hyvinvointi, elämäntapa, poikkihallinnollisuus, läpäisyperiaate

SAMMANDRAG

Förändring i rörelse! Nationell strategi för motion som främjar hälsan och välbefinnandet 2020.

Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2013:10.

Ringa fysisk aktivitet och motion bland befolkningen medför betydande och alltmer växande utmaningar för det finländska samhället. Det stillasittande levnadssättet ökar flera folksjukdomar, åldersrelaterade problem och kostnader för samhällsekonomin, försämrar produktiviteten i arbetslivet och konkurrensförmågan samt ökar skillnaderna i hälsa och välbefinnande mellan befolkningsgrupper. De positiva effekterna av motion på fetma, typ 2 diabetes, besvär i stöd- och rörelseorganen samt depression och deras förebyggande är kända sedan länge.

Fast människor utövar motion relativt aktivt på sin fritid, går den övriga delen av dagen till stor del till att sitta i småbarnsfostran, skolan, arbetet, institutioner, fortskaffningsmedel och hemma. Redan i förskolepedagogiken sitter barnen stilla 60 procent av sin tid och motsvarande siffra för vuxna är till och med 80 procent. Det finns alltså ett stort behov av att öka den fysiska aktiviteten och minska sittandet i det finländska samhället.

I utvecklandet av motion som främjar hälsa har man i början av 2000-talet uppnått ett intensivt och fungerande tväradministrativt samarbete, som stärks ytterligare genom dessa riktlinjer. Principbesluten om motion som främjar hälsa (2002 och 2008) har fungerat som ett bra underlag för det nationella arbetet för att främja hälsomotion. I detta arbete med att dra upp riktlinjerna har man eftersträvat ett ännu djupare och mer konkret grepp samt ett starkt engagemang bland aktörerna redan under arbetet.

Visionen för riktlinjerna fram till år 2020 är att finländare ska röra sig mer och sitta mindre under sitt liv. Följande synvinklar är centrala i visionen:

- 1) Betydelsen av motion och fysisk aktivitet förstås som en grundförutsättning för individens och samhällets hälsa, välbefinnande och konkurrensförmåga.
- 2) Möjligheter till ett fysiskt aktivt liv skapas inom olika förvaltningsområden och organisationer.
- 3) Främjandet av fysisk aktivitet baserar sig på partnerskap mellan intressenter, välfungerande strukturer och ett gott ledarskap.
- 4) Faktorerna bakom jämställdhet mellan könen och likvärdighet identifieras och dessa påverkas på ett effektivt sätt.
- 5) Individer passar på att utnyttja de förbättrade möjligheterna för att öka sin dagliga motion.
- 6) Finland är ett ännu starkare modelland för en fysiskt aktiv kultur i Europa.

Fyra riktlinjer har valts för att utveckla motion som främjar hälsan och välbefinnandet:

- Riktlinje 1. Att minska sittandet i vardagen under livet.
- Riktlinje 2. Att öka motionen i livet.
- Riktlinje 3. Att lyfta fram motionen som en central del i främjandet av hälsa och välbefinnande samt förebyggande och behandling av sjukdomar och rehabilitering.
- Riktlinje 4. Att stärka motionens ställning i det finländska samhället.

Riktlinjerna inriktas särskilt på att aktivera personer som motionerar otillräckligt med avseende på sin hälsa och sitt välbefinnande samt en integrering av motionen i organisationers verksamhetskultur i livets olika skeden. Därutöver riktas åtgärder mot sådana

målgrupper vars motionsvanor ger mest upphov till oro och i fråga om vilka utvecklingsåtgärderna varit ringa. Dessa är barn under skolåldern och deras familjer, barn, unga och barnfamiljer i socioekonomiskt svagare ställning, ungdomar i högstadietåldern, studerande inom yrkesutbildning, äldre löntagare och äldre människor som bor hemma.

I syfte att förbättra hälsan och välbefinnandet behöver den fysiska aktiviteten främjas och stillasittandet minskas genom en princip om integrering av motionen i samtliga åldersskeden och genom medverkan av samtliga förvaltningsområden och partnerskap. Samhället och dess organisationer och beslutsfattare ska uppmuntra och stödja individer och grupper till ett fysiskt och hälsosamt levnadssätt. Ett medel är att påverka kunskaper och färdigheter, levnadsmiljö, förhållanden, strukturer och kulturen.

I riktlinjerna beskrivs tillståndet för den fysiska aktiviteten bland befolkningen, nuläget för åtgärder inom motion som främjar hälsan och välbefinnandet samt mål och kritiska faktorer för att nå målen. Därutöver presenteras konkreta åtgärder för olika aktörer. Detaljerade åtgärder beskrivs i en separat åtgärdsplan. Riktlinjerna innehåller även en beskrivning av resurserna för och uppföljningen av motion som främjar hälsan och välbefinnandet. Systemet för uppföljning består av en helhet med indikatorer som ger en totalbild samt ett övergripande system för uppföljningen som är integrerat med statens idrottsråds uppgift enligt idrottslagen (4 §) att utvärdera effekterna av statsförvaltningens åtgärder på idrottens område.

Nyckelord:

Motion, fysisk aktivitet, hälsa, välbefinnande, liv, tväradministrativ, princip om integrering

SUMMARY

On the move – national strategy for physical activity promoting health and wellbeing 2020.

Publications of the Ministry of Social Affairs and Health 2013:10.

Too little physical activity and exercise among the population causes significant and increasing challenges to Finnish society. Sedentary lifestyle is a contributory factor to many common diseases, problems caused by ageing and the increased economic costs, and it weakens the productivity of labour and competitiveness, and increases inequalities in health and wellbeing between population groups. The favourable impacts of physical activity on obesity, type 2 diabetes, disorders of the musculoskeletal system and depression and on their prevention have been known for a long time.

Although people pursue fairly much physical activity during their leisure time, the rest of the day largely consists of sitting for long periods of time beginning from early childhood education and care, at school, work, institutions, means of transport and at home. Even in early childhood education and care children sit for 60 per cent of their time, and for adults the proportion is as much as 80 per cent. There is thus a great need for increasing physical activity and reducing sitting in Finnish society.

At the beginning of the 21st century an intensive and effective cross-sectoral cooperation has been achieved on actions to promote health-enhancing physical activity, and it will be intensified further as a result of the preparation of the present national strategy. The Government Resolutions on policies to develop health-enhancing physical activity (2002 and

2008) have served as a good basis for the national actions to promote health-enhancing physical activity. The aim of the preparation of the national strategy has been to achieve an even deeper and more concrete approach and a strong commitment among the stakeholders both during the work and in future.

The vision of the strategy up to the year 2020 is that Finns will pursue more physical activity and sit less during the course of their lives. The vision highlights the following elements:

- 1) The importance of exercise and physical activity as a basic prerequisite for individuals' and society's health, wellbeing and competitiveness is understood.
- 2) The different administrative branches and organisations will create the opportunities for a physically active life.
- 3) Promotion of physical activity is based on partnerships between stakeholders, effective structures and good leadership.
- 4) Factors contributory to gender equality and equal treatment will be identified and impacted on effectively.
- 5) Individuals will take advantage of the improved opportunities to increase their daily physical activity.
- 6) Finland will be an increasingly stronger model country for physical activity culture in Europe.

The following four guidelines have been chosen to promote physical activity that enhances people's health and wellbeing:

- Guideline 1. Reducing sitting in daily life in the course of life.
- Guideline 2. Increasing physical activity in the course of life.
- Guideline 3. Highlighting physical activity as a vital element in enhancing health and wellbeing, prevention and treatment of diseases and in rehabilitation.
- Guideline 4. Strengthening the status of physical activity in Finnish society.

The guidelines are aimed at activation in particular of persons who take too little physical activity for their health and wellbeing and changing the operational culture of organisations so as to encourage people's physical activity at the different stages of their lifespan. Furthermore, targeted actions will be aimed at such target groups whose physical inactivity we should be most concerned about and in regard to which development measures have been scarce. Such are children under school age and their families; children, young people and families with children in the most vulnerable socioeconomic position; young people at upper secondary level schools; students in vocational education; the ageing working population; and older people living at home.

Physical activity that enhances health and wellbeing needs to be increased and sedentary lifestyle re-

duced at all stages of people's lifespan by means of the principle of integration, through the contribution of all the administrative branches and through partnerships. Society and its organisations and decision-makers should encourage, support and guide individuals and communities towards more active and healthy lifestyles. The methods include influencing knowledge and skills, the living environment, circumstances, structures and cultures.

The strategy describes the state of the population's physical activity, the present actions and objectives for physical activity that enhances health and wellbeing as well as critical factors to achieve the objectives. It also suggests concrete actions for different stakeholders. Detailed measures are described in a separate action plan. The strategy also contains a description of the resources and monitoring of health-enhancing physical activity and exercise. The monitoring system includes a set of indicators that provide an overall view, as well as a comprehensive monitoring system integrated into the duty of the National Sports Council in accordance with the Sports Act (section 4) to assess the impact of the actions of the government in the field of physical activity and exercise.

Key words:

Course of life, cross-sectoral, exercise, health, physical activity, principle of integration, wellbeing

Suomen väestön terveydessä ja hyvinvoinnissa on saavutettu merkittäviä edistysaskeleita vaikuttamalla ihmisten elintapoihin. Toisaalta kuitenkin kaikki elintavat, kuten liikuntatottumukset, eivät ole kehittyneet toivottuun suuntaan. Lisähaasteita terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiselle ja parantamiselle tuovat yhteiskuntamme muutostrendit, kuten väestön ikääntyminen ja väestöryhmien välisten hyvinvointi- ja terveyserojen kasvu, työurien pidentäminen, työttömyyden kasvu ja talouden haasteet sekä teknologian nopea kehitys.

Suomalaiset harrastavat tänä päivänä varsin aktiivisesti liikuntaa vapaa-ajallaan. Tämä ei kuitenkaan riitä turvaamaan terveyden kannalta riittävää päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, koska arkiliikunta on liian vähäistä. Nykyinen elämäntapamme suosii fyysistä passiivisuutta, kulkuvälineissä ja ruutujen ääressä istumista, eikä kannusta riittävästi liikkumiseen. Tämän tilanteen muuttamiseksi koko yhteiskunnan yhteiset voimainponnistukset ovat välttämättömiä.

Väestön terveyttä edistävän liikunnan kehittämisessä on 2000-luvun alussa saavutettu tiivis ja toimiva yhteistyö eri hallinnonalojen kesken. Yhteistyön tehostamiseksi sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö asettivat yhdessä terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmän (1.11.2011–31.5.2015). Keskeisimmäksi tehtäväksi ohjausryhmälle annettiin yhteisten terveyttä edistävän liikunnan linjausten ja toimenpideohjelman laatiminen. Valmistelussa tuli ottaa huomioon hallitusohjelman linjaukset, aiemmin toteutettujen poikkihallinnollisten ohjelmien ja hankkeiden tulokset, olemassa oleva tutkimustieto sekä eri toimijoiden asiantuntemus ja vastuut.

Valmistelutyössä on tehty laajaa yhteistyötä eri sidosryhmien kesken. Eri ministeriöt ja niiden alaiset laitokset, liikunta-, sosiaali- ja terveystieteiden laitokset, tutkimus- ja asiantuntijalaitokset, koulutusorganisaatiot, kunnat, liikunnan edistämishjelmat sekä lukuisat työryhmät ja yksittäiset asiantuntijat ovat antaneet runsaasti aiheita ja kommentteja linjausten sisältöön. Runsaan vuoden mittaisen valmisteluprosessin kuluessa on kuultu monipuolisesti eri tahojen näkemyksiä, samanaikaisesti sitouttaen toimijoita linjausten toimeenpanoon. Toimeenpanosuunnitelman onnistunut toteuttaminen edellyttää sekä kaikkien keskeisten terveyden ja liikunnan alueella toimivien tahojen että kaikkien eri hallinnonalojen ja sektoreiden toimimista ja resurssien kohdentamista linjausten määrittämään suuntaan. Menestymisen edellytyksenä on myös vahva ja avoin yhteistyö, innovaatiot ja uudellais ratkaisut sekä laadukas johtaminen ja koordinaatio.

Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmä on toiminut aktiivisesti ja antanut arvokkaan panoksen, mistä kiitos kaikille valmistelutyöhön osallistuneille. Ylijohtaja Riitta Kaivosoja opetus- ja kulttuuriministeriöstä, johtaja Taru Koivisto sosiaali- ja terveysministeriöstä sekä johtaja Harri Syväsalmi opetus- ja kulttuuriministeriöstä ovat ansiokkaasti johtaneet työtä. Erityiskiitoksen ansaitsevat linjausten kirjoittajat kulttuuriasiainneuvos Päivi Aalto-Nevalainen opetus- ja kulttuuriministeriöstä ja ylitarkastaja Mari Miettinen sosiaali- ja terveysministeriöstä sekä aktiivisesti valmistelutyöhön osallistuneet johtaja Tommi Vasankari UKK-instituutista, johtaja Eino Havas LIKES-tutkimuskeskuksesta ja pääsihteeri Minna Paa-janen Valtion liikuntaneuvostosta.

Paavo Arhinmäki
Urheilu- ja kulttuuriministeri

Susanna Huovinen
Peruspalveluministeri

1

MATKALLA KOHTI LIIKUNNALLISEMPAA YHTEISKUNTAA



Suomalaisten terveys ja hyvinvointi ovat kehittyneet myönteisesti viime vuosikymmeninä. Tulevaisuudelle on nähtävissä kuitenkin suuria haasteita, joista merkittävimpien joukossa ovat väestön ikääntyminen ja keskittyminen kasvukeskuksiin, väestöryhmien välisten hyvinvointi- ja terveyserojen kasvu, työelämän tuottavuuden ja kilpailukyvyn heikkeneminen, työurien pidentäminen sekä teknologian nopea kehitys. Myös talouden epävarma kehitys sekä työn luonteen ja elinympäristön muuttuminen vaikuttavat ihmisten arkeen. Nykyinen elämäntapamme suosii fyysistä passiivisuutta, istumista ja ruutuaikaa, eikä kannusta liikkumiseen.

Suomalaiset harrastavat tänä päivänä melko aktiivisesti liikuntaa vapaa-ajallaan. Tämä ei kuitenkaan riitä turvaamaan terveyden kannalta riittävää päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, koska arkiliikunta varhaiskasvatuksessa, koulussa, työssä, työmatkoilla ja vapaa-ajalla on vähäistä. Lisäksi on suuri huoli liiallisen istumisen terveysriskien suhteen, sillä jo päivähoidossa lapset ovat paikallaan 60 prosenttia ajastaan ja aikuisväestö 80 prosenttia valvellaoloajastaan. Tämä on väistämättä liikaa. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle sekä istumisen vähentämiselle suomalaisessa yhteiskunnassa on siis suuri tarve.

Riittämätön liikunta ja fyysinen aktiivisuus sekä heikko fyysinen kunto ovat merkittävästi vaikuttaneet siihen, että ylipaino, lihavuus, tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä masennus ovat lisääntyneet. Eniten työkyvyttömyyttä ja sairauspoissaoloja aiheuttavat tuki- ja liikuntaelinsairaudet, ja suurta huolta mielenterveyden lisääntyneet ongelmat. Fyysisesti passiivinen elämäntyyli on noussut maailmanlaajuisesti lihavuuteen, tupakointiin ja alkoholinkäyttöön rinnastuvaksi kansanterveydelliseksi ongelmaksi. Liikkumattomuus onkin WHO:n mukaan neljänneksi tärkein riskitekijä elintapasairauksien aiheuttamissa kuolemantapauksissa.

Liikunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksista on ollut jo pitkään vahvaa tutkimusnäyttöä. Liikunta on tärkeää yksilön kokonaisvaltaiselle fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille sekä terveelliselle ja turvalliselle kasvulle ja kehitykselle. Liikunnan avulla voidaan parantaa tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyttä, ja sen rooli sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa on merkittävä. Liikunta vähentää

ennenaikaista kuolleisuutta ja on tärkeää erityisesti se-
pelvaltimotaudin, kohonneen verenpaineen, paksusuolen
syövän ja aikuisiän diabeteksen ehkäisyssä. Liikun-
nan merkitykset mielenterveydelle ja elämänlaadulle
ovat huomattavia. Liikunnalla ja erityisesti hyvällä
kestävyyskunnolla on löydetty olevan positiivisia yhe-
teyksiä aivojen toimintaan, kuten muistiin, vireystilaan
ja keskittymiskykyyn, luovuuteen, oppimiseen ja mo-
tivaatioon. Liikunnan käyttö sairauksien ehkäisyssä ja
hoidossa on hyvin perusteltu ja kuvattu jatkuvasti päi-
vitettävissä terveydenhuollon toimijoille suunnatuissa
Käypä hoito -suosituksissa. Liikunnan merkitys tulee
vahvistumaan entisestään väestön ikääntyessä ja entistä
useamman iäkkään asuessa kotona laitoshoidon sijaan.
Liikunnan turvallisuuteen panostamalla voidaan en-
naltaehkäistä merkittävästi liikunnan aiheuttamia ta-
paturmia.

Suomalainen normipohja luo hyvät edellytykset
terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan
avulla. Keskeisimmät terveys- ja hyvinvointiliikuntaa
määrittävät lait ovat perustuslaki (731/1999), liikun-
talaki (1054/1998), terveydenhuoltolaki (1326/2010),
nuorisolaki (72/2006) ja kuntalaki (365/1995). Suo-
men perustuslain mukaan liikunta luetaan sivistyksellisiin
perusoikeuksiin. Liikuntalain tarkoituksena
on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tu-
kea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan
avulla. Terveydenhuoltolain mukaan kuntien tulee sisällyttää
terveysneuvonta kaikkiin terveydenhuollon palveluihin,
ja järjestää terveystarkastuksia ja -neuvontaa kaikille
ikäluokille. Lain mukaan kuntapäätäjien tulee seurata
väestönsä terveyttä ja hyvinvointia sekä siihen vaikuttavia
tekijöitä, ja toimenpiteitä näihin tarpeisiin vastaamiseksi.

Nuorisolaki koskee alle 29-vuotiaita. Lain tavoitteena
on tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä, edistää
nuorten aktiivista kansalaisuutta ja nuorten sosiaalista
vahvistamista sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja.
Tavoitteiden yhtenä lähtökohtana on terveet elämäntavat.
Nuorisolain mukaan kuntien nuorisotoiminta, Kuntalain
mukaan kunnan tulee edistää asukkaidensa hyvinvointia
ja kestävä kehitystä alueellaan. Liikunta on hyvinvointipolitiikan
väline ja sillä on merkitystä kuntalaisten terveyden sekä työ-
ja toimintakyvyn ylläpidossa. Myös muulla lainsäädännöllä,
kuten päivähoitoa ja varhaiskasvatusta kos-

kevallalla lailla, perusopetus-, työterveyshuolto-, ikä- ja
vanhuspalvelulailla sekä maankäyttö- ja rakennus- ja
ympäristönsuojelulailla, on merkittäviä vaikutuksia
väestön liikunnan edistämisen näkökulmasta.

Terveyttä edistävän liikunnan alueella on 2000-luvulla
saatu aikaan toimiva poikkihallinnollinen yhteistyö,
jota on tarpeen edelleen vahvistaa. Vuonna 2002
annettiin ensimmäinen valtioneuvoston periaatepäätös
terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinoista.
Hallituskaudella 2007–2011 toteutettiin kahta
liikunnan edistämiseen liittyvää valtioneuvoston
periaatepäätöstä. Sosiaali- ja terveysministeriön
asettama terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta
(TELI) ja valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN)
koordinoivat terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon
kehittämislinoista 12.6.2008 annetun periaatepäätöksen
toimeenpanoa. Opetus- ja kulttuuriministeriön
asettama Liikunnan edistämisen neuvottelukunta (LED)
varmisti Liikunnan edistämisen linoista 11.12.2008
annetun periaatepäätöksen toteuttamista. Toimenpiteitä
kohdistettiin eri väestö- ja ikäryhmien liikunnan
lisäämiseen, liikkumisolosuhteiden parantamiseen,
terveyttä edistävän liikunnan poikkihallinnollisen
yhteistyön lisäämiseen kunnissa sekä koulutuksen ja
tutkimuksen kehittämiseen.

Hallituskaudella (2007–2011) toteutetun toiminnan
ja siitä tehtyjen arviointien mukaisesti sosiaali- ja
terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö
katsoivat tarpeelliseksi uudistaa yhteistyön organisoimista.
Toiminnan tehostamiseksi asetettiin kahden
erillisen neuvottelukunnan tilalle ministeriöiden
yhteinen terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmä
päätehtävänäään valmistella uudet terveyttä edistävän
liikunnan linjaukset.

Pääministeri Jyrki Kataisen hallitusohjelmassa
(2011) painopistealueita ovat työurien pidentäminen,
työhyvinvoinnin edistäminen, eriarvoisuuden ja syrjäytymisen
vähentäminen sekä hyvinvointi- ja terveyserojen
kaventaminen. Näissä kaikissa liikunnan edistämislillä
on huomattava merkitys. Hallitusohjelman mukaisesti
hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä eriarvoisuuden
vähentäminen otetaan huomioon kaikessa yhteiskunnallisessa
päätehtävissä ja päätöksenteossa ja sisällytetään
kaikkien hallinnonalojen ja ministeriöiden toimintaan.
Täten myös fyysisen aktiivisuuden edistäminen tulee
situa yhä vahvemmin yhteiskunnan eri sektoreiden
toimintaan.

Ohjelmansa mukaisesti Suomen hallitus edistää koko elämänkulun mittaista liikunnallista elämäntapaa. Tärkeää on tunnistaa elämänkaaren eri vaiheissa toimivien organisaatioiden (varhaiskasvatus, koulu, nuorisotyö, armeija, työyhteisöt, sosiaali- ja terveydenhuolto, järjestöt) mahdollisuudet edistää fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa. Lisäksi on tärkeää edistää liikuntaa myös niiden toimijatahojen kautta, jotka tavoittavat koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäävät nuoret ja työikäiset. Terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittävästi liikkuvien lisäämiseksi on syytä kohdentaa toimenpiteitä yhä tehokkaammin niihin ryhmiin, joiden liikkumismahdollisuuksissa ja -tutumuksissa on eniten parantamisen varaa.

Myös Valtionvarainvaliokunta on esittänyt huolensa väestön liikkumattomuudesta. Se lausuu mietinnössään (VaVm 39/2012 vp) vuoden 2013 talousarvioehdotuksesta, että suomalainen liikuntakulttuuri on suurten haasteiden edessä, koska väestön riittämätön fyysinen aktiivisuus aiheuttaa yhteiskunnallemme suuria ongelmia. Valiokunta painottaa liikuntamäärärahojen kohdentamista niihin kohteisiin, jotka vaikutuksiltaan vähentävät väestön liikkumattomuutta eniten. Lisäksi valiokunta painottaa hallitusohjelman kanssa yhdensuuntaisesti keskeisten yhteiskunnallisten organisaatioiden vastuunoton kasvattamista liikkumisen lisäämisestä. Muutokseen tarvitaan sekä liikunta-alan omien toimien uudelleen tarkastelua että koko yhteiskunnan laaja-alaista osallisuutta läpäisyperiaatteella. Valiokunnan kannanotto on erittäin vahva ja merkittävä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi liikunnan keinoin koko suomalaisessa yhteiskunnassa.

Suomen toimet väestön fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi ovat herättäneet myös kansainvälistä kiinnostusta. Valtioneuvoston periaatepäätökset, kahden ministeriön yhdessä asettama laaja-alainen terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmä, poikkihallinnollinen yhteistyö ja liikunnan edistämistoimenpiteet eri yhteiskunnan sektoreilla ovat toistaiseksi melko uusia asioita eurooppalaisessa liikunnan kehittämistyössä. Kansainvälisesti tiedonvaihtoa tapahtui eurooppalaisessa verkostossa jo 1990-luvulla, vuonna 2005 perustettiin WHO:n eurooppalainen terveysliikunnan verkosto ja 2000-luvun alkupuolella EU komission epävirallinen liikunta ja terveys -työryhmä. EU:n liikunta-alalle saaman toimivallan ja

EU:n liikunnan työohjelman (2011–2014) terveysliikuntaprioriteetin myötä komission epävirallisen työryhmän tilalle perustettiin vuonna 2011 neuvoston alainen liikunnan, terveyden ja osallisuuden virallinen asiantuntijaryhmä (Working Group on Sport, Health and Participation).

Vuonna 2008 annettiin EU:n fyysisen aktiivisuuden suositukset, joihin nojaten neuvosto hyväksyi marraskuussa 2012 päätelmät terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseksi. Päätelmissä jäsenvaltioita kehoitetaan muun muassa edistämään liikuntaa lisääviä aloitteita, kannustamaan aktiivista ikääntymistä tukevan liikunnan sisällyttämistä kansallisiin politiikkoihin sekä edistämään yhteistyön tiivistämistä liikunta-, terveydenhuolto- ja muiden alojen välillä. EU:n terveystoimialalla puolestaan toimii liikunta- ja ravintoasioiden tiedotusfoorumi (High Level Group of Nutrition and Physical Activity). Komissio valmistelee parhaillaan ehdotusta terveyttä edistävää liikuntaa koskevaksi neuvoston suositukseksi. Lisäksi terveyttä edistävän liikunnan hankkeet voivat saada vuodesta 2014 alkaen rahoitusta unionin koulutus-, nuoriso- ja liikunta-alan yhteisestä Erasmus+ -ohjelmasta. Ministeriöt ja järjestöt osallistuvat aktiivisesti terveysliikunnan kehittämiseen Euroopan unionissa.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa kehitetään ja toteutetaan useilla eri hallinnonaloilla ja monien toimijoiden työnä. On tärkeää laajentaa yhteistyötä ja kumppanuutta entisestään eri ministeriöiden ja niiden alaisten laitosten ja virastojen, kuntien, koulutus- ja tutkimusorganisaatioiden, järjestöjen sekä muiden sidosryhmien kesken. Fyysisen aktiivisuuden kokonaisvaltainen edistäminen on mahdollista monipuolisella hallinto-, organisaatio- ja ammattirajat ylittävällä suunnittelulla ja rakenteellisella yhteistyöllä. Lisäksi tarvitaan tehokkaita paikallistason toimenpiteitä sekä liikunnan edistämisen nivomista osaksi laajempia asiakokonaisuuksia, kuten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, nuorisotyötä sekä olosuhteiden, koulutuksen ja työelämän kehittämistä. Liikuntakeskustelun laajentuminen koko yhteiskunnan yhteiseksi asiaksi edellyttää tulevaisuudessa laadukasta strategista johtamista ja koordinoitua, innovaatioita sekä ajattelu- ja toimintatapojen modernisointia.

2

LIIKUNNAN KANSANTALOUDELLINEN MERKITYS



Liikkumattomuuden hinta on yhteiskunnalle korkea. Vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta aiheutuu suoria kustannuksia terveydenhuollolle ja epäsuoria kustannuksia erityisesti työnantajille. Liikkumattomuuden aiheuttamien kustannusten ennustetaan kasvavan voimakkaasti lähitulevaisuudessa. Yhdysvalloissa vähäisen liikunnan aiheuttamien kustannusten arvioidaan kaksinkertaistuvan seuraavan 20 vuoden aikana. Kehittyvissä talouksissa, kuten Kiina ja Intia, kustannusten kasvuksi ennustetaan jopa 500 pro-

senttia 20 vuodessa. Britanniassa on arvioitu liikkumattomuuden kustannuksia suhteessa sairauksien ilmenemiseen, kuolleisuuteen ja aiheutuneisiin kustannuksiin. Tutkijoiden arvion mukaan liikkumattomuus aiheutti vuosina 2003–2004 noin 1 miljardin punnan (1,35 miljardin euron) suorat kustannukset terveydenhuoltopalveluille ja oli ensisijainen syy noin 35 000 kuolemaan.

Liian vähäinen liikunta aiheuttaa epäsuoria kustannuksia muun muassa lisäämällä sairauspoissaoloja ja vähentämällä työn tuottavuutta. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys 2003–2008 -aineiston pohjalta tehdyn analyysin mukaan korkeintaan kerran viikossa liikuntaa harrastavilla on sairauspoissaolopäiviä vuodessa neljä ja puoli päivää enemmän kuin niillä, jotka harrastavat liikuntaa kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa tehtyjen tutkimusten mukaan työpaikkaliikuntaan sijoittaminen kannattaa: panostus tulee 1,5–5,5-kertaisena takaisin. Työorganisaatio saa kustannussäästöjä sairauspoissaolojen ja ennenaikaisen eläköitymisen vähenemisestä sekä aineettoman pääoman kasvusta. Aineettomaan pääomaan sisältyvät työntekijän oma koettu terveys ja jaksaminen, työilmapiiri ja organisaation saama imagohyöty.

Terveydenhuollolle liikkumattomuuden kustannukset ovat pelkästään diabeteksen osalta huomattavan korkeat. Vuonna 2007 liikkumattomuuden kustannukset diabeteksen kokonaiskustannuksista olivat Suomessa yli 700 miljoonaa euroa. Diabeteksen kustannukset ovat kasvaneet yli kaksinkertaisiksi viimeisen kymmenen vuoden aikana. WHO:n laskelmien mukaan 27 prosenttia diabetesriskistä aiheutuu liikkumattomuudesta. Tyypin 2 diabeteksen räjähdysmäinen lisääntyminen tulee yhteiskunnalle kalliiksi. Diabeteksen kustannukset Suomessa 1998–2007 -tutkimuksen mukaan diabeetikkojen sairaanhoidon kustannukset olivat vuonna 2007 yhteensä 1 304 miljoonaa euroa, josta 832,6 miljoonaa oli diabeteksen aiheuttamia lisäkustannuksia. Dehko-tutkimuksen mukaan diabeetikoiden sairaanhoidon kokonaiskustannukset ja tuottavuuskustannukset ovat yhteensä 2,7 miljardia euroa. Terveydenhuollon kokonaismenot Suomessa olivat 17,1 miljardia euroa vuonna 2007, joten diabeteksen kustannukset muodostavat niistä huomattavan osan.

Liikkumattomuus ja fyysisen toimintakyvyn heikentyminen lisäävät iäkkäillä kaatumisen ja kaatumisvammojen vaaraa. Joka kolmas 65 vuotta täyttänyt henkilö kaatuu vuosittain ja kaatumiset lisääntyvät iän myötä. Suomessa 65 vuotta täyttäneiden kaatumisvammojen akuuttihoiton kustannukset olivat 39 miljoonaa euroa vuonna 2000. Lonkkamurtumia sattuu Suomessa yli 65-vuotiaille vuosittain noin 7 500. Yhden lonkkamurtuman akuuttihoiton keskimääräiset kustannukset ovat noin 20 000 euroa, joten lonkkamurtumien kokonaiskustannukset ovat valtavat (Lonkkamurtuman Käypä hoito -suositukset 2011). Esimerkiksi 20 000 asukkaan kunnassa lonkkamurtumien akuuttihoiton kustannukset ovat noin 480 000 euroa vuodessa. Kansainvälisten tutkimusten perusteella voidaan arvioida, että ko. esimerkkikunnassa voitaisiin tehokkaalla kaatumisten ehkäisyohjelmalla ennaltaehkäistä vähintään joka kolmas lonkkamurtuma. Tämä säästäisi kunnalle akuuttihoiton kustannuksia vähintään 120 000 euroa vuodessa.

Maailman terveysjärjestö WHO on kehittänyt lastentatytökalun kävelyn ja pyöräilyn terveysvaikutusten rahallisen arvon laskemiseen. Suomessa nykyisillä kävelyn ja pyöräilyn määrillä pyöräilyn keskimääräinen vuosihyöty on 1,154 miljardia euroa ja kävelyn vuosihyöty peräti 3,711 miljardia euroa. Esimerkilaskelmat perustuvat vuoden 2011 henkilöliikennetutkimuksen lukuihin. Jos suomalaiset alkaisivat tehdä vuoteen 2020 mennessä viidenneksen enemmän kävely- ja pyöräilymatkoja kuin nykyisin, olisi 20 prosentin lisäyksen terveyshyötyjen arvo kävelyn osalta noin 370 miljoonaa euroa vuodessa ja pyöräilyn osalta noin 120 miljoonaa euroa vuodessa.

Kustannusvaikuttavuusnäyttö liikunnan lisäämiseen tähtäävien toimien käytöstä terveyden edistämässä on vielä sangen niukkaa. Lasten ja nuorten ikäluokassa kouluun kohdentuvilla liikuntainterventioilla on arvioitu olevan hyvä kustannusvaikuttavuus. Terveystaloudesta annettu kehoitus liikunnan lisäämiseksi ja henkilökohtainen liikuntaohjelma näyttävät puolestaan olevan aikuisväestössä kustannustehokkain vaihtoehto. Ohjauksen intensiivisyyden lisääntyessä kustannukset kasvavat terveyshyötyjä voimakkaammin heikentäen kustannusvaikuttavuutta. Uudessa Seelannissa tehtyjen tutkimusten perusteella voidaan todeta, että esimerkiksi liikkumisreseptin käyttö kutakin uutta aktiiviliikkujaa kohden olisi noin 800 euroa, mikä

on varsin kustannusvaikuttavaa. Britanniassa terveydenhuollon suosituksia antava National Institute of Health and Clinical Excellence on päättänyt suosittelemaan lääkärin vastaanotolla annettavaa lyhyttä interventiota terveyden kannalta liian vähän liikkuville potilaille. Instituutti on arvioinut toimenpiteen kustannusvaikuttavuudeksi 30–670 euroa laatu-painotettua lisäelinvuotta¹ kohti. Jos laskelmissa huomioidaan myös ehkäistyjen sairauksien kustannussäästö, syntyy pitkällä aikavälillä nettosäästöjä.

Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan kansantaloudellinen merkitys on valtaisa, ja sen ymmärtämisen edistämiseen tulee jatkossa panostaa nykyistä enemmän. Yhteiskunnan näkökulmasta liikuntaan kannattaa investoida, koska se on kustannustehokas keino parantaa väestön terveyttä ja hyvinvointia. Yhteiskunnan ja sen eri organisaatioiden näkökulmasta on tärkeää, että liikunnan panos/tuotos-suhde ja vaikutukset suoritukseen (kuten työ tai opiskelu) paranemiseen ja tuottavuuteen pystytään osoittamaan. Tämä asettaa tulevaisuudessa haasteita liikunnan taloustutkimuksen kehittämiseksi ja terveystaloustieteen aikaisempaa voimakkaampaa mukaan ottamista fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan sekä terveyden yhteyksien tutkimiseen.

ESIMERKKEJÄ TUTKIMUKSISTA

Kuopion kaupunki on osallistunut WHO:n HEAT-hankkeeseen, jonka yhtenä tavoitteena oli tarjota työkaluja väestön fyysisen aktiivisuuden taloudellisten vaikutusten arviointiin. Kuopio on selvittänyt kaupungin omien työntekijöiden työmatkapyöräilyn tasoa ja arvioinut työmatkapyöräilyn tuottamaa yhteiskuntataloudellista hyötyä. Kyselytutkimuksen tulosten perusteella on HEAT-laskentamallin mukaisesti arvioitu kaupungin 366 työntekijän pyöräilevän vuodessa yhdeksänä kuukautena viitenä päivänä viikossa 45 minuutin ajan, jolloin yhteiskunta hyötyy siitä vähintään 600 miljoonaa euroa vuodessa.

Britanniassa järjestettiin 65 vuotta täyttäneille mahdollisuus osallistua maksuttomaan, kunnalliseen liikuntaohjelmaan lähellä kotia kaksi kertaa viikossa kahden vuoden

¹ Vertailtaviin toimintojen terveysvaikutukset mitataan tyypillisesti elinvuosina (LY, life year) ja/tai laatu-painotettuina elinvuosina (QALY, Quality Adjusted Life Year). QALY yhdistää terveyteen liittyvän elämänlaadun ja odotettavissa olevan elinajan. Yksi QALY vastaa yhtä elinvuotta täydellisessä terveydentilassa. (Drummond ym. 2005.)

ajan. Liikuntaohjausta pidettiin seurakuntasaleissa, kuntakeskuksissa ja palveluasuntojen tiloissa. Ohjelman avulla ehkäistiin vuosittain jokaista 10 000 asukasta kohden 76 ennenaikaista kuolemaa ja 230 sairaalahoitojaksoa. Ohjelman säästi terveydenhuollon kuluja 601 000 punttaa (noin 710 000 euroa) vuodessa.

3

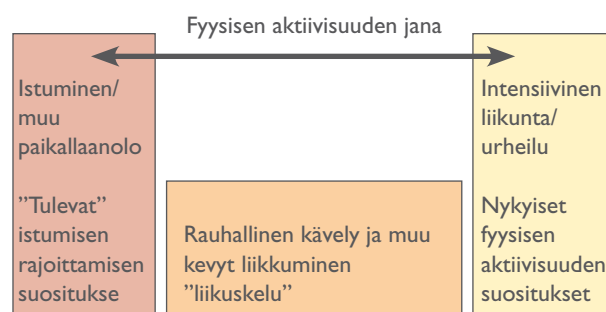
MITEN SUOMESSA LIIKUTAAN ELÄMÄN- KULUN ERI VAIHEISSA?



Terveysten ja hyvinvoinnin kannalta riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määrä ja laatu on määritelty eri ikäryhmille laadituissa suosituksissa: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005), kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositukset (2008), Liikuntapiirakka 18–64-vuotiaille (2009) ja Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille (2009). Lisäksi on laadittu kohdennetut suositukset muun muassa soveltavaan liikuntaan sekä raskauden aikaan, synnytyksen jälkeiseen ja luiden terveyttä edistävään liikuntaan. Nämä suositukset tarjoavat hyvän lähtökohdan liikunnan laadukkaalle toteuttamiselle. Osa näistä asiakirjoista ottaa kantaa myös suositeltavaan yhtäjaksoisen istumisen enimmäismäärään, mutta varsinaiset istumissuositukset Suomesta vielä puuttuvat. (Ks. kuvio 1.)

Fyysisen aktiivisuuden suositus kaikille kouluikäisille, 7–18-vuotiaille, on vähintään 1–2 tuntia liikuntaa päivittäin monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Aikuisten fyysisen aktiivisuuden viikoittainen minimisuositus sisältää kestävyysliikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti (esim. kävely) tai vaihtoehtoisesti 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti (esim. juoksu) sekä lisäksi kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävän harjoituksen. Ikääntyneille tulisi aikuisten suosituksen mukaisesti laatia yksilöllinen liikuntaohjelma, joka ottaa huomioon liikkumiskyvyn ja sairaudet sekä korostaa erityisesti tasapainoa ja nivelliikkuvuutta.

Kaksi riippumatonta riskitekijää



KUVIO 1.
Fyysisen aktiivisuuden jana (Vasankari 2012)

Ruutu-aika ja istumisen määrä

Samanaikaisesti arkiliikunnan vähenemisen kanssa istuva elämäntapa on yleistynyt kaikissa länsimaissa. Fyysiseen passiivisuuteen sosiaalistaminen alkaa jo varhaislapsuudessa, sillä varhaiskasvatuksessa olevien lasten on havaittu olevan paikallaan 60 prosenttia toiminta-ajasta. Suomalaisten lasten ja nuorten keskuudessa päivittäinen ruutuajan suositus (korkeintaan kaksi tuntia) ylittyy selvästi jo pelkästään television katselun osalta. Liikkuva koulu -tutkimuksen (2012) mukaan television katselu ja pelaaminen olivat yleisimpiä 4.–6. luokilla ja muu tietokoneen käyttö 7.–9. luokilla. Televisiota katsoi vähintään 3 tuntia päivässä 4.–6. luokkalaista koulupäivinä noin kolmannes ja viikonloppuisin yli puolet. Ainakin kolme tuntia päivässä pelasi arkena joka viides 4.–6. luokkalaista ja viikonloppuisin joka kolmas. Koulupäivän aikana alakoulussa oppilaat ovat paikallaan 38 minuuttia ja yläkoulussa 45 minuuttia jokaista tuntia kohti. Aikuisväestöä tarkasteltaessa on havaittu miesten istuvan kaikissa ikäryhmissä naisia enemmän. Naiset istuivat keskimäärin 6 tuntia 40 minuuttia ja miehet 7 tuntia 20 minuuttia vuorokaudessa. Molempien sukupuolten keskuudessa nuoret istuvat pääsääntöisesti vanhempia ikäluokkia enemmän.

Liikunnan määrä elämänsäajan eri vaiheissa

Tutkimuksista ilmenee, että suositusten mukaisen fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa on suuria väestö- ja ikäryhmäkohtaisia eroja. Kokonaisuudessaan lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi noin puolet. Sukupuolten välinen ero on merkittävä tyttöjen liikkua kaikissa ikäryhmissä poikia vähemmän. Alle kouluikäisten lasten osalta tutkimustietoa on toistaiseksi vähän, mutta tutkijoiden mukaan jo alle kolmivuotiaidenkin fyysinen aktiivisuus on riittämätöntä, ja päivittäinen liikuntasuositus ei toteudu kolmanneksella 3–6-vuotiaista lapsista. Nämä pienten lasten luvut ovat huolestuttavia, koska tutkimuksissa on osoitettu aktiivisuuden ja elämäntavan alkavan urautua jo tässä vaiheessa, ja liikkumaton elämäntapa vaikuttaa olevan erityisen pysyvää.

Objektiivisten mittausten mukaan alakoululaiset liikkuvat vuorokauden aikana reippaasti keskimäärin 62 minuuttia ja yläkoululaiset 45 minuuttia päivässä. Peruskoululaisista kokonaisaktiivisuus oli suurim-

millaan 1. luokan oppilailla, joilla reipasta liikuntaa kertyi keskimäärin 69 minuuttia päivässä. Reippaan liikunnan osalta suositusten mukainen tunnin minimimäärä täyttyi noin 50 prosentilla alakoululaisista ja 17 prosentilla yläkoululaisista, 1½ tuntia täyttyi yhdeksällä prosentilla alakoululaisista ja vain yhdellä prosentilla yläkoululaisista. Koulupäivän aikana reipasta liikuntaa kertyi alakoululaisilla keskimäärin 32 minuuttia ja yläkoululaisilla 17 minuuttia kuuden tunnin koulupäivän aikana.

Puberteetin kynnyksellä 11 vuoden iässä liikunnan määrä on korkeimmillaan, jolloin pojista 48 prosenttia ja tytöistä 37 prosenttia ylittää liikuntasuosituksen määrää. Noin 10 prosenttia tästä ikäryhmästä ei puolestaan liiku juuri lainkaan. Dramaattisin liikunta-aktiivisuuden lasku² tapahtuu 15 ikävuoteen tultaessa, jolloin pojista vain 15 prosenttia ja tytöistä yhdeksän prosenttia täyttää liikuntasuosituksen. Suomessa pudotus on keskimäärin suurempi kuin muissa länsimaissa.

Ammattiin opiskelevien liikunta- ja terveystottumukset ovat pääosin heikommalla kuin samanikäisillä lukio-opiskelijoilla. Ilmiö on huolestuttava, etenkin kun otetaan huomioon, että sosioekonomisten terveyserojen kaventaminen on ollut terveystoimittajien tavoitteena jo pitkään, ja että monet ammattiin opiskelevat valmistuvat fyysisesti kuormittaviin ammatteihin. Hyvin harva toisen asteen opiskelija saavuttaa kouluikäisille laaditun fyysisen aktiivisuuden suosituksen. Vähintään puolen tunnin pätkiä useita kertoja päivässä liikkuu seitsemän prosenttia ammattiin opiskelevista ja 11 prosenttia lukiolaisista.

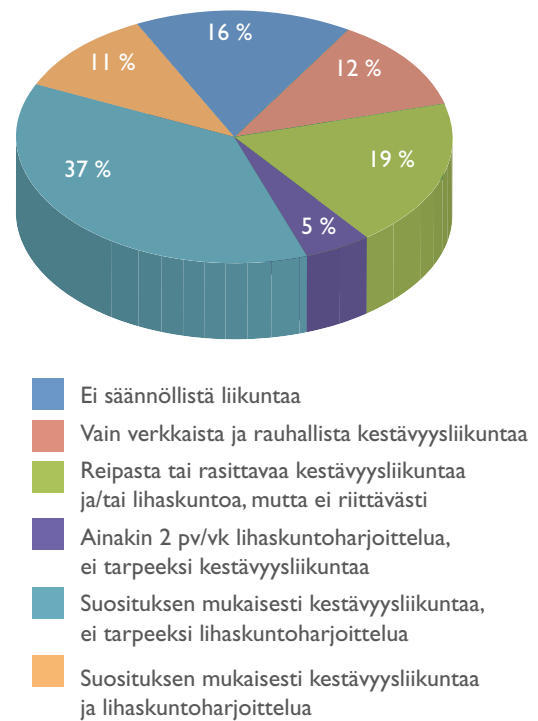
Jos kouluterveyskyselyn tuloksia verrataan aikuisten liikuntasuosituksen kestävyysliikuntatavoitteeseen (2 h 30 min/vk), tavoitteeseen ylittää 42 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista ja 55 prosenttia lukiolaisista. Erittäin vähän liikkuvien (1 krt/vko tai harvemmin) osuus on ammatillisessa koulutuksessa selvästi suurempi kuin lukiossa. Kerran viikossa tai harvemmin liikkuvia on ammatillisissa opilaitoksissa 29 prosenttia ja lukioissa 17 prosenttia opiskelijoista.

2 Liikunta-aktiivisuuden lasku voidaan jakaa kahteen eri ilmiöön: Drop-off ja drop-out. *Drop-off-ilmiöllä* tarkoitetaan iän myötä tapahtuvaa liikunta-aktiivisuuden vähenemistä, kun taas *drop-out-ilmiöstä* puhutaan tyypillisesti murrosikäen ajoittuvana urheiluharrastuksen lopettamisena. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013.)

Lähes puolet ammattiin opiskelevista (48 %) ja vajaa kolmannes (31 %) lukiolaisista harrastaa hengästymistä ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa enintään yhden tunnin ajan viikossa. Näissä luvuissa ei lainkaan liikkuvien osuus on ammattiin opiskelevilla 15 prosenttia ja lukiolaisilla 8 prosenttia. Ammattiin opiskelevat pojat harrastavat tyttöjä enemmän hengästymistä ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa. Myös muita negatiivisia terveystottumuksia on ammattiin opiskelevilla lukiolaisia enemmän. Ylipainoisten osuus on suurempi ammatillisissa oppilaitoksissa kuin lukioissa, ja ylipaino on yleisempää pojilla kuin tytöillä.

Opiskelijoiden fyysisestä aktiivisuudesta on saatavilla kattavaa tutkimustietoa korkeakouluopiskelijoiden osalta. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2012) mukaan opiskelijoista 24 prosenttia harrasti kuntoliikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa. Joka kymmenes opiskelija ei liikkunut lainkaan. Runsaasti liikkuvien osuus on hieman kasvanut edellisiin tutkimusvuosiin (2000, 2004, 2008) verrattuna. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden joukossa oli hieman enemmän niitä, joiden liikuntaharrastus oli hyvin vähäistä. Yliopisto-opiskelijat käyttivät melko ahkerasti (30 %) yliopiston tarjoamia liikuntapalveluja. Vastava luku oli ammattikorkeakoulujen opiskelijoilla vain kahdeksan prosenttia. Kokemukset yliopistoliikunnasta olivat lisänneet kiinnostusta liikuntaa kohtaan kolmasosalla yliopisto-opiskelijoista, mutta vain kymmenesosalla ammattikorkeakouluopiskelijoista.

Työikäisistä runsas kymmenesosa liikkuu terveysliikunnan suosituksen mukaisesti. Kestävyysliikunnan osalta viikoittaisen minimimäärän saavuttaa noin puolet, kun taas alle viidennes harjoittaa lihaskuntoaan tarpeeksi. Eläkeikäisistä vain muutama prosentti liikkuu sekä kestävyys- että lihaskuntoliikunnan suositusten mukaisesti. Kestävyysliikuntasuosituksen täyttää reilu neljännes ja lihaskuntosuosituksen vain joka kymmenes. Viidennes työikäisistä ja eläkeläisistä ei liiku käytännössä juuri lainkaan. Tutkimusnäyttö sukupuolten välisistä eroista liikunnan määrässä on ristiriitaista osan tutkimuksista osoittaessa naisten ja osan puolestaan miesten liikkuvan toista sukupuolta enemmän.



KUVIO 2.

15–64-vuotiaiden suomalaisten terveysliikunnan harrastaminen (Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys AVTK 2009)

Kymmenen vuoden aikana (2000–2011) on työ- ja eläkeikäisten liikunnassa tapahtunut joitakin muutoksia. Miehistä aiempaa pienempi osa harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla. Kielteinen muutos on suurin 55–64-vuotiaiden ryhmässä. Sen sijaan eläkeikäisten naisten keskuudessa liikunnan harrastaminen näyttää yleistyneen. Aiempaa harvempi 30–54-vuotiaista naisista käveli tai pyöräili työmatkoilla.

Terveys 2011-tutkimuksessa mitattiin ensimmäistä kertaa 18–74-vuotiaiden fyysistä kuntoa. Tulosten mukaan miesten kunto oli keskimäärin parempi kuin naisten. Vanhemmissa ikäryhmissä kunto oli keskimäärin huonompi kuin nuoremmissa ikäryhmissä sekä miehillä että naisilla. Ikäryhmien välillä suhteellinen ero oli suurin tasapainotesteissä ja pienin kävelytesteissä. Samassa tutkimuksessa mitattiin myös väestön fyysisistä toimintakykyä. 75 vuotta täyttäneistä naisista noin puolella ja miehistä kolmanneksella oli vaikeuksia puolen kilomerin kävelyssä. Tutkimuksen mukaan väestön liikkumiskyky on kuitenkin parantunut kymmenen vuoden aikana, erityisesti iäkkäämmän väestön keskuudessa.

Iäkkäillä ihmisillä liikunnan merkitys korostuu toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyttämisessä. Säännöllinen liikuntaharjoittelu parantaa liikkumiskykyä ja vähentää iäkkäiden ihmisten yleisimmän tapaturman, kaatumisen riskiä. Erityisesti kävelyvaikeudet, heikko lihasvoima ja tasapainon heikkeneminen altistavat kaatumisille. Tapaturman seurauksena moni iäkäs henkilö on vaarassa menettää itsenäisen toimintakykynsä, minkä vuoksi fyysistä aktiivisuutta ja tasapainoa harjoittamalla on tärkeää ennaltaehkäistä kaatumisia.

Vapaa-ajan liikuntaympäristöt

Maamme liikuntakulttuuri on muuttunut liikkumisympäristön osalta viime vuosikymmeninä. Aiemmin liikuttiin pitkälti ulkoilmassa, mutta nykyään liikuntaa harrastetaan paljon myös varta vasten rakennetuissa liikuntapaikoissa. Suomessa on noin 29 000 liikuntapaikkaa, joissa on yli 300 miljoonaa käyntiä vuodessa. Eniten on ulkokenttiä ja maastoliikuntapaikkoja. Eniten käytettyjä liikuntapaikkoja ovat kevyen liikenteen väylät, lähiulkoilureitit ja metsät. Rakennetuista liikuntapaikoista käytetään eniten uimahalleja sekä liikunta- ja kuntosaleja.

Runsas kolmannes aikuisväestön vapaa-ajan liikunnasta tapahtuu luontoympäristössä, neljännes kodin pihapiirissä, neljännes rakennetussa ulkoympäristössä ja loput 14 prosenttia sisäliikuntatiloissa. Nuorten, kaupungeissa asuvien ja hyvin koulutettujen henkilöiden liikunta sijoittuu muita yleisemmin

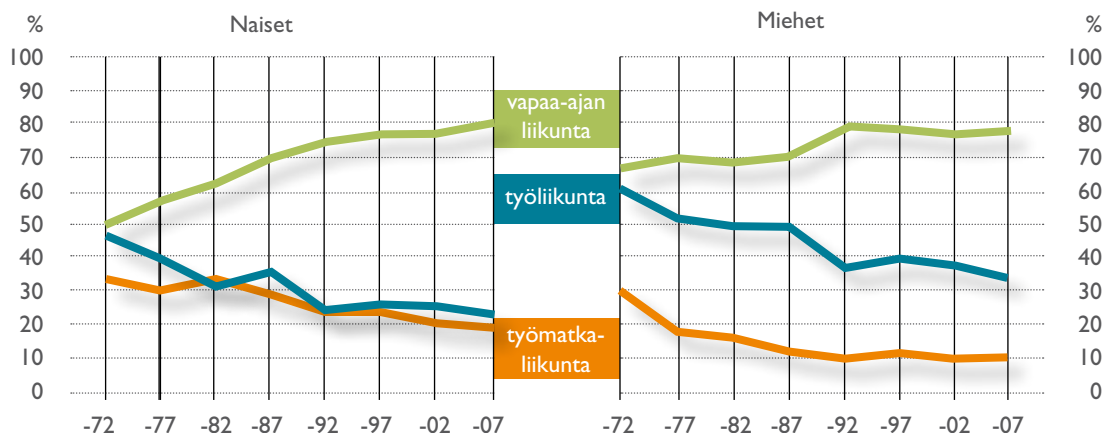
sisätiloihin ja muille rakennetuille liikuntapaikoille. Eläkeikäiset liikkuvat eniten luontoympäristössä.

Kävelyn ja pyöräilyn määrät

Suomalaiset tekivät 30 prosenttia matkoistaan jalan tai pyörällä vuosina 2010–2011. Jalankulkumatkojen keskipituus oli 1,6 kilometriä ja pyöräilymatkojen 3,1 kilometriä. Miesten jalankulku- ja pyöräilymatkat olivat hieman pidempiä kuin naisten. Jalankulun ja pyöräilyn osuudet olivat hienoisessa laskussa verrattuna aiempiin vuosiin. Lasten ja nuorten kohdalla väheni eniten murrosikäisten jalankulku ja pyöräily. Huomattavaa laskua on myös eläkeikäisten ja eläkeikää lähestyvien jalankulun ja pyöräilyn määrissä. Kokonaisuudessaan työmatkaliikunta on vähentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana merkittävästi. Työmatkoista vain viidesosa kuljetaan jalan tai pyörällä. Kävelylle ja erityisesti pyöräilylle on tyypillistä suuret kausivaihtelut. Talvella kävellään enemmän, kun taas kesällä pyöräilymäärät ovat selvästi talvea suuremmat. Kesäpyöräilijöistä naiset ovat miehiä aktiivisempia. Suurimpia talvipyöräilyjäryhmiä ovat nuoret ja autottomat sekä työttömät.

Sosioekonomiset erot liikunnassa, terveydessä ja elintavoissa

Suomen väestön terveydentila ja odotettavissa oleva elinaika ovat kehittyneet myönteisesti koko väestössä, mutta erot sosioekonomisen aseman mukaan ovat



KUVIO 3.

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus. Eri fyysisen aktiivisuuden osuudet naisilla ja miehillä vuosina 1972–2007, Finriski 1972–2007).

suuria. Alemmassa yhteiskunnallisessa asemassa olevilla on huonompi terveys ja lyhyempi elämä kuin sosiaalisen hierarkian ylempiin kerroksiin kuuluvilla. Myös sukupuolen välillä erot ovat huomattavat. Naiset elävät miehiä pidempään: naisten elinajanodote on 82 vuotta, kun taas miesten elinajan odote on reilu 76 vuotta. Väestöryhmittäiset terveyserot eivät ole supistuneet, vaikka näiden erojen pienentäminen on ollut yksi Suomen terveyspolitiikan tärkeimmistä tavoitteista.

Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen tiedetään vaihtelevan perheen sosioekonomisen aseman mukaan. Koulumenestys ja koulutusaste näyttävät olevan yhteydessä nuorten liikkumiseen siten, että koulussa heikommin menestyvät ja lyhyelle koulutusuralle hakeutuvat harrastavat liikuntaa vähemmän kuin pitkän koulutusuran valinneet. Vanhempien sosioekonominen asema näyttää tutkimusten perusteella vaikuttavan nuoren koulutusuran lisäksi myös myöhempiin liikkumistottumuksiin.

Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen liikuntaseuroissa on kallistunut huomattavasti viimeisen 10 vuoden aikana. Monissa lajeissa kilpailullisten tavoitteiden myötä tapahtunut harrastusintensiteetin kasvu on tuonut mukanaan kustannusten kasvun, varhaisen erikoistumisen yhteen lajiin sekä harrastuksen loppumisen kokonaan valitettavan usein. Tasapuolisten harrastusmahdollisuuksien kehittäminen vaatii yhteiskuntasopimusta, missä kaikkien harrastuskustannuksia aiheuttavien tahojen; valtion, kuntien, valtakunnallisten liikuntajärjestöjen, lajiliittojen, seurojen sekä yritysten tulisi miettiä toimintaansa yksittäisten harrastajien kustannuksista käsin.

Työssä käyvistä suomalaisista toimihenkilöt ja yrittäjät harrastavat eniten liikuntaa, vähiten puolestaan maanviljelijät. Ammattiaseman mukaiset liikuntaerot ovat miehillä suuremmat kuin naisilla. Opiskelu- ja työmatkoja pyöriilevät tai kävelevät eniten opiskelijat. Työssä käyvistä naiset ovat aktiivisimpia työmatkaliikkujia. Työelämän ulkopuolella olevat, kuten työttömät, eläkeläiset ja opiskelijat, ovat kevyen liikuntaharrastuksen suhteen työssä käyviä aktiivisempia. Erityisesti tämä havainto tulee esille naisten kohdalla. Maahanmuuttajien liikunta-aktiivisuus, erityisesti maahanmuuttajanaisten keskuudessa, oli kaikissa ikäryhmissä Suomen kantaväestöä alhaisempaa. Terveystä ja sairaudesta on erilaisia käsityksiä

väestöryhmien välillä. Tiedon puute omaan terveyteen vaikuttavista tekijöistä heikentää mahdollisuuksia tehdä omaa terveyttä edistäviä valintoja.

Vähäisen liikunnan rinnalla merkittäviä sosioekonomisia sairastuvuus- ja kuolleisuuseroja aiheuttavia riskitekijöitä ovat muut elintavat, kuten tupakointi, alkoholin käyttö ja epäterveelliset ravintotottumukset. Alemmissa sosiaaliryhmissä paitsi tupakoidaan ja käytetään alkoholia enemmän kuin ylemmissä sosiaaliryhmissä niin myös syödään epäterveellisemmin ja ylipaino on yleisempää. Erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollossa liikunnan toimenpiteitä kannattaa tehokkuuden parantamiseksi viedä eteenpäin osana terveellisten elintapojen edistämisen kokonaisuutta.

Liikunnan harrastamisen mahdollisuudet

Maamme liikuntatarjonnassa on merkittäviä aukkoja. Enemmän, monipuolisempia ja kohtuuhintaisia harrastamisen mahdollisuuksia tulisi olla esimerkiksi nuorten harrasteliikunnassa ja kilpaurheilussa, usean liikuntalajin yhtäaikaissa harrastamisessa sekä perheiden, aikuisten ja ikääntyneiden liikunnassa lähellä kotia. Liikunnan kysyntä ja tarjonta näyttäisi eri selvityksiin ja tutkimuksiin pohjautuvien tietojen sekä arkihavaintojen perusteella olevan epätasapainossa, mutta tietopohja sen systemaattiseksi todentamiseksi on toistaiseksi heikko. Murrosikäisten nuorten osalta tutkimustieto on viime vuosina lisääntynyt ja pääviesti on selvä: liikuntaseurojen vastuulla on järjestää lapsille ja nuorille aiempaa eettisemmin ja tasa-arvoisemmin harrasteliikuntaa ja kilpaurheilua, ja siten lieventää drop-out ja -off -ilmiöitä. Samanaikaisesti tarvitaan kuitenkin yhä enemmän koulun, kouluterveydenhuollon ja muiden yhteiskunnallisten instituutioiden voimavaroja ja kumppanuutta, koska fyysisesti inaktiiviset ihmiset tavoitetaan usein parhaiten niiden kautta.

4

TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA EDISTÄVÄN LIIKUNNAN LINJAUKSET 2020



VISIO 2020

Liikumme enemmän, istumme vähemmän koko elämänsä aikana



Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys ymmärretään yksilön ja yhteiskunnan terveyden, hyvinvoinnin ja kilpailukykyyn perusedellytyksenä.

Eri hallinnonaloilla ja organisaatioissa luodaan mahdollisuudet fyysisesti aktiiviseen elämään.

Fyysisen aktiivisuuden edistäminen perustuu uusimpaan tutkimustietoon, sidosryhmien välisiin kumppanuuksiin, toimiviin rakenteisiin ja hyvään johtamiseen.

Sukupuolten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden³ tekijät tunnistetaan ja niihin vaikutetaan tehokkaasti.

Yksilöt tarttuvat parantuneisiin mahdollisuuksiin lisätä jokapäiväistä liikettä.

Suomi on entistä vahvempi fyysisesti aktiivisen kulttuurin mallimaa Euroopassa.

³ Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan tässä ihmisten samanarvoisuutta riippumatta iästä, etnisestä tai kansallisesta alkuperästä, kansallisuudesta, kielestä, uskonnosta, vakaumuksesta, mielipiteestä, terveydentilasta, vammaisuudesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, varallisuudesta, asuinpaikasta tai muusta henkilöön liittyvästä syystä. (Mukaillen yhdenvertaisuuslaki 21/2004.)

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämisen linjauksiksi on valittu seuraavat kokonaisuudet:

- LINJAUS 1. *Arjen istumisen vähentäminen elämänculussa.*
- LINJAUS 2. *Liikunnan lisääminen elämänculussa.*
- LINJAUS 3. *Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.*
- LINJAUS 4. *Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa.*

Linjaukset kohdentuvat erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuvien aktivoimiseen sekä organisaatioiden toimintakulttuurien liikunnallistamiseen elämänculun eri vaiheissa. Lisäksi kohdennettuja toimia suunnataan sellaisiin kohderyhmiin, joiden liikkumisesta on syytä olla eniten huolissaan, ja joiden osalta kehittämistoimenpiteet ovat olleet vähäisiä. Tällaisia ovat alle kouluikäiset lapset ja heidän perheensä, sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat lapset, nuoret ja lapsiperheet, yläkouluikäiset nuoret, ammatillisen koulutuksen opiskelijat, ikääntynyt työväestö ja kotona asuvat ikäihmiset. Linjauksissa on keskeistä läpileikkaavasti vähentää sukupuolesta, iästä, sosioekonomisista ja muista eriarvoistavista tekijöistä johtuvaa liikunnasta syrjäytymistä.

Suomessa väestön terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi tarvitaan kaikissa elämänculun vaiheissa läpäisyperiaatteella, kaikkien hallinnonalojen myötävaikutuksella ja kumppanuudella fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja liikkumattomuuden vähentämistä. Kansalaisten ja päätöksentekijöiden tulee tulevaisuudessa yhä paremmin tunnistaa fyysisen aktiivisuuden hyödyt ja omaksua fyysisesti aktiivinen kulttuuri luonnolliseksi elämäntavaksi. Yhteiskunnan sekä sen organisaatioiden ja päätöksentekijöiden tulee kannustaa, tukea ja ohjata yksilöitä ja yhteisöjä liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan. Tulevaisuuden näkökulmasta on tärkeää, että pystymme luomaan fyysisen aktiivisuuteen kannustava yhteiskunta erityisesti lapsille ja nuorille.

Linjausten toimenpiteet kohdentuvat eri väestöryhmien tietojen ja taitojen parantamiseen sekä elin-

ympäristöön, olosuhteisiin, rakenteisiin ja kulttuuriin vaikuttamiseen. Vaikuttavuuden aikaansaamiseksi tarvitaan eri sektoreiden ja organisaatioiden samaan suuntaan tähtääviä toimia.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjaukset ja niiden toimeenpano täydentävät ja syventävät jo olemassa olevia valtioneuvoston toimia terveysliikunnan edistämiseksi. Monia tärkeitä tavoitteita edistetään kokonaisvaltaisesti muiden ohjelmien, kuten Liikkuva koulu -ohjelman, Kunnossa kaiken ikää -ohjelman, Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman, Maahanmuuttajaliikunnan kehittämishjelman, Kansallisen lihavuushjelman sekä Kävelyn ja pyöräilyn valtakunnallisen toimenpideohjelman kautta. Lisäksi käynnissä on aktiivisia kehittämistoimia eri ryhmien, kuten korkeakouluopiskelijoiden liikunnan lisäämiseksi. Olemassa olevista ohjelmista on voitu valita yksittäisiä osa-alueita tai kohderyhmiä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten polttopisteeseen. Ohjelmat ja kohdennetut toimet yhdessä vahvistavat valtioneuvoston toimintaa terveysliikunnan edistämiseksi. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten tarkoituksena on antaa vahva tuki valtioneuvoston kokonaisvaltaiselle terveysliikuntapolitiikalle.

4.1.

LINJAUS 1. Arjen istumisen vähentäminen elämänculussa

4.1.1. Nykytila

Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet liiallisen istumisen olevan itsenäinen, liikunnan harrastamisesta riippumaton terveyden riskitekijä. Suomalaiset kaikissa ikäryhmissä istuvat liian paljon – lapset ja nuoret varhaiskasvatuksessa ja kouluissa, työikäiset työpaikoilla sekä iäkkäät ihmiset kotona ja palveluasumisessa. Luontainen paikasta toiseen liikkuminen, ns. arki- tai hyötyliikunta, on vähentynyt tietokoneiden ja yleisen digitalisoitumisen, hissien ja liukuportaiden käytön sekä autolla paikasta toiseen siirtymisten vuoksi.

Keskeinen kysymys on, miten inaktiivisuutta voitaisiin vähentää tässä ns. istumayhteiskunnassamme myös muuten kuin liikunnan lisäämisen avulla? Ai-

nakin istumatyöntekijöille löytyy useita erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja päivittäisistä valinnoista. Jo hyvin pienistä aktiivisuuksista voi päivän mittaan kertyä huomattava energiankulutus; esimerkiksi pelkkä istumasta seisomaan nousu lisää energiankulutusta 13 prosenttia. Päivittäinen matalatehoinen fyysinen aktiivisuus voi vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi painonhallinnan sekä tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnin kannalta.

Liiallisen istumisen haitallisuus on ymmärretty vasta vähän aikaa, ja näin ollen myös toimenpiteet pulman ratkaisemiseksi ovat toistaiseksi olleet niukkoja. Kansainvälisellä tasolla Australia on alan edelläkävijä osavaltioissa toteutettujen käytännön projektien myötä. Myös Kanadassa ja USA:ssa tiedetään toteutetun joitain kokeiluja, lähinnä tutkimuksellisella otteella. Suomessa istumisen purkamiseen liittyviä toimia on tehty esimerkiksi UKK-instituutissa, Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelmassa ja Liikkuva koulu (LK) -ohjelmassa. UKK-instituutti on toteuttanut ensimmäisiä työelämäinterventioitaan aiheesta. LK-ohjelmassa on luotu istumiskortti, jossa on suositukset istumiselle sekä mahdollisuus istumismäärien kirjaamiseen. KKI-ohjelmassa tätä on mallinnettu työikäisten käyttöön. LK-ohjelmassa istumisen vähentäminen on keskeinen toimenpide fyysisen aktiivisuuden lisäämisen rinnalla – kokemuksia on jo kertynyt esimerkiksi terapiapallojen päällä työskentelystä ja seisten viittaamisesta.

Liiallinen istuminen on otettu huomioon terveydenhuollon ja liikunta-alan toimijoille tarkoitetuissa Liikunnan käypä hoito -suosituksessa. Sen mukaan liikkumattomuus on terveydelle haitallista ja istumisen haittavaikutuksista verenkiertoelimestön ja aineenvaihdunnan sairauksiin on lisääntyvästi epidemiologista näyttöä.

4.1.2. Tavoitteet ja toimenpiteet

TAVOITE:

KAIKENIKÄISET IHMISET VÄHENTÄVÄT PÄIVITTÄISTÄ ISTUMISTAAN

Kriittiset tekijät

Suomalaisessa yhteiskunnassa vallitsee istumista suosiva asenne ja toimintakulttuuri, jonka muuttaminen fyysisesti aktiivisemmaksi on suuri haaste. Tässä

on kuitenkin mahdollista onnistua, mikäli pystytään vähentämään ihmisten arkipäivässä tapahtuvaa istumista samanaikaisesti useista, eri istumista normaalisti sisältävistä toiminnoista. Varhaiskasvatus-toiminnan, koulu-, opiskelu- ja työpäivien tulee sisältää vähemmän istumis- ja paikallaan olojaksoja sekä matkat niihin tulee voida kulkea jalan tai polkupyörällä. Useimmiten tämä on mahdollista ainakin osittain. Matkaketjuihin kannattaa liittää reippailu ulkoilmassa. Myös laitoksissa asuvien iäkkäiden istumista voidaan vähentää auttamalla ja kannustamalla heitä liikkeelle sekä tarjoamalla heille aktiivisesti liik-kumista tukevia apuvälineitä. Kaikenikäiset ihmiset voivat kulkea nykyistä enemmän asiointi- ja muita lyhyitä matkoja jalan tai polkupyörällä moottoroitujen kulkuneuvojen sijaan.

Vapaa-aikanaan kansalaiset voivat ruutuajan sijaan käyttää enemmän aikaa liikunnan harrastamiseen tai fyysisesti aktiiviseen tekemiseen kotona. Digitaalinen teknologia peleineen ja muine laitteineen passivoi fyysisesti erityisesti lapsia, nuoria ja työikäistä väestöä. Digiteknikka on kuitenkin yhteiskunnan ohjauksella, hyvällä suunnittelulla ja innovaatioilla mahdollista kääntää fyysisen aktiivisuuden voimavaraksi.

Suomalaisessa yhteiskunnassa tarvitaan laaja-alaista asennemuutosta. Kansalaisten tulee tiedostaa istumisen haitat ja vähäisenkin liikkumisen hyödyt. Yhteiskunnan tulee kannustaa ihmisiä istumisen vähentämiseen ja sallia fyysinen aktiivisuus aina kun se on mahdollista. Tällä hetkellä istuminen on valittavan usein ainoa sosiaalisesti hyväksytty olemisen muoto ja liikkumista rajoittavia kieltoja asetetaan turhan paljon. Esimerkiksi lasten kulkeminen pyörällä kouluun voi olla kiellettyä, taloyhtiöiden pihalla ei saa pelata pallopelejä, kokouksissa on pakko istua ja iäkkäiden laitoshoidossa saatetaan estää omatoiminen liikkuminen. Liikunnalle ja fyysiselle aktiivisuudelle tulee luoda suotuisat ja turvalliset sisä- ja ulkotilat varhaiskasvatyksyksiköissä, kouluissa, työpaikoilla, palveluasumisessa, virastoissa sekä vapaa-ajan tiloissa.

Yhdyskuntarakennetta, kaavoitusta, kevyen liikenteen olosuhteita ja liikuntapaikkoja tulee kehittää terveyttä edistävää liikuntaa suosiviksi. Turvalliset, esteettömät ja viihtyisät arjen ympäristöt ja niiden kunnossapito mahdollistavat kaikkien ikäryhmien liikkumisen. Hyvin hoidetut ja saavutettavat viheralueet, kuten pihat, puistot ja ulkoilureitit kannus-

tavat ihmisiä liikkumaan istumisen sijasta. Toimivia esimerkkejä on koottu tietokantoihin www.liikunta-kaavoitus.fi ja www.lahiliikuntapaikat.fi.

KESKEISET TOIMENPITEET

Valtakunnan tason toimijat:

- huolehtivat, että liiallisen istumisen vähentäminen ja toiminnan tauottaminen sisältyvät ohjaaviin asiakirjoihin, kuten työsuojelulain ja vanhuspalvelulain perustelut ja soveltamisohjeet
- korostavat toiminnallisuutta ja liikunnallisuutta edistäviä toimintatapoja varhaiskasvatuksessa, esi- ja perusopetuksessa sekä toisen asteen koulutuksessa, lähtien niiden toimintaa ohjaavista asiakirjoista varhaiskasvatussuunnitelmasta ja opetussuunnitelmien perusteista
- laativat istumisen vähentämiseksi kansalliset suositukset, jotka sisältävät istumisen rajoitukset, päivähoito-, koulu-, opiskelu- ja työpäivien sekä iäkkäiden tuettuun asumiseen ja laitoshoidon liittyviä toiminta- ja rakennemalleja sekä keskeisimpiä käytännön toimia eri ikäisille yksilöille ja yhteisöille
- keskeiset työelämätoimijat vaikuttavat työpäivän aikaisen istumisen ja yksipuolisen kuormituksen vähentämiseen
- tuottavat innovaatioita ja työkaluja sekä levittävät toimintamalleja liiallisen istumisen vähentämiseksi (kuten kannustavat pelintekijöitä luomaan fyysisesti aktiivisia digitaalisia ja perinteisiä lauta-, kortti- yms. pelejä erityisesti lapsille, nuorille ja perheille sekä muita ohjelmistosuunnittelijoita kehittämään kaikenikäisille ihmisille digitaalisia työkaluja istumisen vähentämiseen ja liikunnan lisäämiseen)
- lisäävät liikunta-, terveys-, varhaiskasvatus- ja opetusalan koulutuksiin ja opetusaineistoihin tietoa liiallisen istumisen haitallisuudesta
- vahvistavat fyysisen aktiivisuuden roolia yhdyskunta- ja ympäristösuunnittelun sekä rakennusalan perus- ja täydennyskoulutuksessa
- tukevat Kävelyn ja pyöräilyn valtakunnallisen strategian sekä toimenpideohjelman 2020 toteuttamista lisäämällä fyysisesti aktiivisten kulkutapo-

jen käyttöä päivähoito-, koulu-, opiskelu-, työ- ja asiointimatkoilla

Paikallistason toimijat:

- vähentävät istumista varhaiskasvatuksen, koulun, opiskelu- ja työpaikkojen sekä sairaaloiden ja ikääntyvien hoidon toimintakulttuureissa juurruttamalla istumista vähentäviä toiminta- ja työskentelytapoja arjen käytäntöihin (askartelu, piirtäminen ja puhelimesta puhuminen seisten, välitunti- ja muu taukoliikunta, fyysisesti aktiiviset elpymistauot, portaiden kulkeminen sekä fyysisesti aktiivisemmat leikki- ja lauluhetket, oppitunnit, kokoukset, tapaamiset sekä seminaarit)
- parantavat mahdollisuuksia vaihteleviin leikki-, opiskelu- ja työasentoihin säädettävien työpisteiden ja muiden aktivoivien kalusteiden ja välineiden avulla

KÄYTÄNNÖN ESIMERKKEJÄ

Liikkuva koulu -ohjelman kouluissa on toteutettu useita erilaisia tapoja tauottaa istumista ja kehittää fyysisesti aktiivisia opiskelutapoja. Toimintamallit voidaan jakaa kolmeen luokkaan: taukoliikunta, toiminnalliset opetusmenetelmät sekä oppimisympäristön vaihdokset ja siirtymiset. Nämä keinot piristävät ja auttavat lapsia keskittymään opetukseen. Taukoliikuntaa voi olla esimerkiksi luokan yhteinen kävelylenkki sekä oppilaiden vetämät aamuhyppelyt ja minitaukojummat. Jokaisessa luokassa voidaan työstää yhdessä oma taukoliikuntakansio. Toiminnallisesta opetuksesta löytyy useita esimerkkejä, kuten seisten viittaaminen, sisästäkirjasto tai herne-pussin heitto oppilaalta toiselle numeroita englanniksi opeteltaessa. Siirtymät koulun sisällä voidaan toteuttaa loikkien. Koulun yhteiset liikunnalliset aamunavaukset liikuntasalissa, keskusradion kautta tai pihalla ovat myös paljon käytettyjä tapoja purkaa passiivisuutta.

Jyväskylän yliopiston uudistuneessa **liikuntatie-teellisessä tiedekunnassa** vaihdettiin remontin myötä kaikkien työntekijöiden työpöydät sähköisesti säädettäviksi. Tämä mahdollistaa päätetyöskentelyn vuorotellen istuen ja seisten. Työterveyslaitoksen ergonomiohjeen mukaan seisten työskentely lisää paitsi energiankulutusta, rasittaa vähemmän selkää ja soveltuu myös akuutin

selkä kivun aikana istumisen ollessa mahdotonta. Lisäksi vuorottaisen istumisen ja seisomisen on tutkimuksissa havaittu lisäävän työn tehokkuutta. Tämän tyyppisiä ratkaisuja kannattaa työnantajien vakavasti pohtia.

UKK-terveyspalvelut Oy toteutti ensimmäisen arkiaktiivisuuden lisäämisen ja istumisen purkamisen työelämähankkeen **Finnairin** konsernin työntekijöille kuuden kuukauden kestoisena, 100 henkilön interventiona. Hankkeessa osallistujat saivat omaan aktiivisuus- ja kuntotasoon perustuvat ohjeet liikunnan ja arjen aktiivisuuden lisäämiseksi. Lisäksi heille järjestettiin aiheesta muutamia keskustelutilaisuuksia ja lähetettiin loma-aikaan liikkumaan kannustavia viestejä. Työnantaja myös tarjosi kaikille halukkaille mahdollisuuden osallistua ohjattuihin liikuntahetkiin omalla ajalla työnantajan tiloissa. Tässä hankkeessa onnistuttiin lisäämään työntekijöiden kevyttä fyysistä aktiivisuutta objektiivisilla mittareilla mitattuna noin tunti päivässä.

Varsinais-Suomen kestävän kehityksen ja energia-asioiden palvelukeskus Valonia on toteuttanut liikkumisteemaisen sanaselityspelin Liikkumisi Aliaksen. Peliä pelataan lautapeli Aliaksen tutuilla säännöillä, mutta selitettävät sanat liittyvät viisaaseen liikkumiseen. Pelin eri ulottuvuudet ovat hyötyliikunta, joukkoliikenne, liikenneturvallisuus sekä liikenteen ja liikkumisen terveys- ja ympäristövaikutukset. Lisäksi pelissä on Liiku!-kategoria, jossa sanat esitetään puheen sijaan ainoastaan liikkumalla.

4.2.

LINJAUS 2.

Liikunnan lisääminen elämäntavassa

4.2.1. Nykytila

Huoli väestömme liikkumattomasta elämäntavasta on suuri. Kansalaiset tarvitsevat lisää fyysistä aktiivisuutta jokapäiväiseen elämäänsä kaikissa ikäryhmissä. Suomalaiset ovat melko aktiivisia vapaa-ajan liikunnan harrastajia. Tämä ei kuitenkaan riitä turvaamaan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittävää päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, koska arkiliikunta varhaiskasvatuksessa, kouluissa, työssä, työmatkoilla ja vapaa-ajalla on vähäistä. Ihmisten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän vähentymisen merkittävimpiä taustatekijöitä ovat yhteiskunnan teknistyminen

ja digitalisoituminen sekä työnteon tapojen, elämän luonteen ja ympäristön muutokset. Liikkumisen lisäämiseksi elämäntavun eri vaiheissa on tehty runsaasti erilaisia toimenpiteitä, joista merkittävimpiä kuvataan seuraavaksi pääpiirteittäin.

Lapset, nuoret ja perheet

Perheliikuntaverkosto on laaja-alainen, perheiden liikunnan edistämisen alueella toimivien tahojen verkosto, joka on toiminut vuodesta 2003 lähtien valtionhallinnossa toteuttavan terveysliikuntayhteistyön alaisuudessa. Suomen Voimisteluliiton (vuoteen 2012 asti Nuori Suomi ry:n) johdolla toimiva verkosto on avoin ja etsii kumppaneita myös muista toimijoista ja verkostoista. Perheliikuntaverkoston tavoitteena on edistää perheliikunnan edunvalvontaa, olosuhteiden ja resurssien kehystoimenpiteitä, koulutusta sekä viestintää. Perheliikuntaverkosto tiedottaa perheliikunnasta, tuottaa materiaalia sekä suunnittelee ja järjestää perheliikuntakoulutusta.

Nuori Suomi ry:n (nykyinen Valo ry) on ollut liikunta-alan keskeisin **varhaiskasvatuksen liikunnan edistämistoimenpiteitä** kehittävä ja toteuttava taho. Toiminta on sisältänyt koulutusta, kampanjoita (Varpaat vauhtiin! ja Pihaseikkailu), kehittämishankkeita, verkostojen kokoamista ja hyvien käytäntöjen leviämistä. Nuoren Suomen toimien lisäksi OKM on rahoittanut erilaisia varhaiskasvatuksen alueellisia ja paikallisia kehittämishankkeita. Valo ry:n koordinoima Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin -verkoston toiminta käynnistyi vuonna 2012, ja sen tarkoituksena on rakentaa kansallinen varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Vuonna 2013 toteutetaan ensimmäiset pilotoinnit ja rakennetaan kenttäpäiväkotien ja mentoreiden verkosto ohjelmatyön tueksi. Lisäksi verkosto pyrkii vaikuttamaan ajankohtaisiin varhaiskasvatuksen liikuntaan vaikuttaviin kysymyksiin.

Kouluympäristö on ollut valtakunnallisen lasten ja nuorten liikunnan kehittämisen pääpainopisteenä lähes koko 2000-luvun ajan. Liikunta kouluympäristössä voidaan jakaa kahteen kokonaisuuteen: koulun tuntikehyksessä olevaan liikunta-oppiaineen opetukseen sekä koulun koko toimintakulttuurin liikunnallistamiseen. Valtioneuvoston asetukseen perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 28.6.2012 (422/2012)

lisättiin liikunnan opetuksen kokonaistuntimäärää siten, että se on 1.8.2016 alkaen yhteensä 20 vuosiviikkotuntia (aiemmin 18). Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kun vuoteen 2016 asti liikunnan opetusta on perusopetuksen 1.–9. luokilla keskimäärin kaksi tuntia viikossa, niin sen jälkeen sitä on yksi tunti enemmän kahden vuosiluokan aikana.

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan tehtävänä on edistää liikunnan avulla väestön terveyttä kouluttamalla liikunta- ja terveysalojen asiantuntijoita sekä tuottamalla tutkimustietoa liikunta- ja terveyskulttuurin kehittämiseksi yhteiskunnan eri alojen tarpeisiin. Liikuntatieteiden laitoksella ovat saaneet jo 50-vuoden ajan koulutuksensa kaikki suomalaiset liikunnanopettajat ja merkittävä osa liikuntahallinnon johtavassa asemassa olevista ammattilaisista. Luokanopettajien liikunnanopetuksesta vastaavat kasvatus-tieteellisten ja käyttäytymistieteellisten tiedekuntien opettajakoulutusyksiköt kahdeksassa eri yliopistossa yhteensä kymmenessä yksikössä.

Liikuntatieteellisen tiedekunnan liikuntakasvatuk-sen laitos järjestää täydennyskoulutusta yhdessä opettajakoulutusyksiköiden kanssa eri puolella Suomea kaikille liikuntaa ja terveystietoa opettaville opettajille, jotka toimivat perusopetuksessa ja toisella asteella. Koulutukset tähtäävät opettajien osaamisen pitkäjänteiseen kehittämiseen sekä koulun liikunta-, terveys- ja hyvinvointikulttuurin edistämiseen. Liikuntaa opettavat opettajat ovat kouluissa keskeisiä henkilöitä kehitettäessä entistä liikunnallisempaa koulua. Liikuntaa opettavien opettajien sekä erityisesti kaikkien alakoulun opettajien koulutuksen ja osaamisen kehittäminen koulun liikunnan ja hyvinvoinnin laaja-alaiseksi ammattilaiseksi on yliopistojen opetussuunnitelmien uudistamisen tulevaisuuden haasteita.

Valtakunnallinen **Liikkuva koulu** -hanke käynnistyi vuonna 2010 ja laajennettiin ohjelmaksi vuosille 2012–2015. Ohjelman tavoitteena on liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivään ja sen yhteyteen. Pyrkimyksenä on muuttaa koulun toimintakulttuuria niin oppilaiden kuin opettajien ja muun henkilökunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävämmäksi. Ohjelman avulla levitetään liikkumisen hyviä käytäntöjä, ja kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksia kaikkiiin Suomen peruskouluihin. Liikkuvan koulun toteutuksessa oli vuoteen 2013 mennessä mukana 75 kuntaa. Kouluhenkilökunnan

kokemusten mukaan fyysisesti aktiivisemmat koulupäivät ovat lisänneet kouluviihtyvyyttä ja tuoneet työrauhaa oppitunneille. Liikkuva koulu -ohjelmaa rahoitetaan opetus- ja kulttuuriministeriön veikkausvoittovaroista. Ohjelma on laaja-alainen julkisen ja kolmannen sektorin yhteishanke.

Koululiikuntaliitto ry ja Liikunta- ja Terveystiedon Opettajat LIITO ry edistävät perustyonään liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta sekä liikunnanopetusta koulussa. Opetushallitus on vuodesta 2008 myöntänyt kunnille ja yksityisille perusopetuksen järjestäjille tukea **kerhotoiminnan**⁴ kehittämiseen. Vuonna 2013 kerhotuki oli 8 miljoonaa euroa, ja mukana yhteensä 288 kuntaa (N=304). Vuosina 2013–2014 kerhoja oli yhteensä noin 27 500, joihin osallistui noin 320 000 oppilasta. Oppilaista 1.–6. luokkalaisia oli 71 prosenttia, ja 7.–9. luokkalaisia 29 prosenttia. Kerhoista 85 prosenttia oli liikunta- ja urheilukerhoja. Liikunnan osuus on merkittävä myös perusopetuslain mukaisessa **aamu- ja iltapäivätoiminnassa** ensimmäisen ja toisen vuosiluokan oppilaille sekä erityistä tukea tarvitseville 1.–9. vuosiluokkien oppilaille.

Liikuntaseuratoiminta on perinteinen suomalaisen lasten ja nuorten organisoidun liikunnan kivijalka, sillä se tavoittaa noin 40 prosenttia kaikista tytöistä ja 50 prosenttia pojista. Seuratoimintaa on vuosien mittaan määrätietoisesti kehitetty monin eri toimin yhteistyössä Nuori Suomi ry:n (nykyisin Valo ry), lajiliittojen, muiden valtakunnallisten liikuntajärjestöjen ja liikunnan aluejärjestöjen kanssa. Seuratoiminnan kehittämistuen avulla on tuettu päätoimisten työntekijöiden palkkaamista sekä lasten ja nuorten liikunnan kehittämistä seuroissa. Vuonna 2013 tuki oli 3,85 miljoonaa euroa ja sitä myönnettiin yhteensä 309 hankkeelle. Myös **liikunta-alan yritykset** ovat 2000-luvulla lisänneet palvelujaan lasten ja nuorten liikuntatoimintaan. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan tytöt käyttävät poikia enemmän yksityisiä ja kunnallisia palveluja.

Murrosiässä tapahtuvasta voimakkaasta liikunnan vähenemisestä (ns. drop off) ja liikuntaharrastamisen lopettamisesta (ns. drop out) on oltu jo pitkään huolis-

⁴ Koulun kerhotoiminnalla tarkoitetaan perusopetuslain 47§:ssä mainittua ja opetussuunnitelman perusteissa määriteltyä toimintaa, jonka järjestämisen periaatteet tulee kirjata opetussuunnitelmaan. Koulu määrää toiminnasta vuosittaisessa työsuunnitelmassaan. Kerhotoimintaan osallistuminen on lapselle ja nuorelle maksutonta ja vapaaehtoista. (Opetushallitus 2013.)

saan, mutta keinot tilanteen parantamiseksi ovat olleet vähäisiä. Lajiliittojen kehittämisavustusten ja seuratoiminnan kehittämistuen painotusten avulla on pyritty lisäämään ikäryhmän liikunta-aktiivisuutta niin kilpailijoilla kuin harrastajilla. Merkittävin viime vuosien yksittäinen ponnistus oli vuoden 2011 Your Move -suurtahtuma, joka kokosi kuuden päivän aikana yhteensä 42 000 nuorta liikunnallisten aktiviteettien pariin. Liikkuva koulu -ohjelman yläkouluista on saatu positiivisia kokemuksia fyysisen aktiivisuuden iän myötä tapahtuvan vähenemisen hidastamiseksi erityisesti nuorten osallisuutta kehittämällä. Vuonna 2013 valmistui opetus- ja kulttuuriministeriön sektoritutkimuksena kaksi nuorten liikunta-aktiivisuuden vähentämiseen liittyvää selvitystä.

Ammattiin opiskelevien liikunnan kehittämisestä vastaa Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry. Opetushallitus, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä SAKU ry ovat yhteistyössä kehittäneet Ammattiosaajan työkykypassin, jonka tavoitteena on motivoida opiskelijat omatoimiseen työ- ja toimintakykyisyyden edistämiseen jo opintojen aikana sekä parantaa työ- ja toimintakyvyn huomioon ottamista oppilaitosten toiminnassa ja osana ammatinaineiden opetusta. Opetushallitus myönsi Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönoton tueksi valtionavustuksia vuosina 2008–2012. Tukea myönnettiin yhteensä 60 koulutuksen järjestäjälle⁵. Opetushallituksen kyselyn mukaan työkykypassia suoritti vuonna 2011 yhteensä 7 510 opiskelijaa. Työkykypasseja oli myönnetty kevääseen 2012 mennessä 1 400 kappaletta. Työkykypassin tueksi on rakennettu ALPO.fi-hyvinvointiportaali.

Korkeakoululiikunnan⁶ kehittämisestä vastaa Opiskelijoiden Liikuntaliitto OLL ry. OLL:n koordinoimana valmistui vuonna 2011 korkeakoululiikunnan suositukset, joiden toimeenpanoa liitto tukee ja seuraa. Perustoimintansa lisäksi liitto on aktiivisesti kehittänyt hankkeiden muodossa muun muassa korkeakoulujen terveystuulituntipalveluketjua sekä opiskelijaliikuntaseuratoimintaa. Korkeakoulujen omat liikunnan edistämishankkeet ovat lisääntyneet merkittävästi viime vuosina; vuonna 2013 opetus- ja kult-

tuuriministeriö avusti yhteensä kahdeksaa korkeakoululiikuntaan kohdentuvaa hanketta.

Ammattikorkeakoulujen vuoden 2014 alusta uudestuvien toimilupien myöntämisessä korostuu koulutustarpeen lisäksi toiminnan laatuun, vaikuttavuuteen ja tehokkuuteen liittyvät näkökulmat. Yksi tällainen näkökulma on opiskelijapalveluiden järjestäminen mukaan lukien liikunta- ja hyvinvointipalvelut. Hakijan tulee toimilupahakemuksessaan ilmoittaa näiden palvelujen järjestämisestä.

Nuorten miesten osalta myös **Puolustusvoimien** rooli liikunnallisen elämäntavan edistäjänä ja fyysisen kunnon parantajana on merkittävä. Puolustusvoimat on myös aktiivinen toimija, verkostoituja ja kehittäjä koko suomalaisen liikunnan edistämisen kentässä.

Työikäinen väestö

Työ- ja elinkeinoministeriön koordinoimana valmistui vuonna 2012 **Työelämän kehittämisstrategia** suomalaisen työelämän laadun parantamiseksi. Strategia sisältää liikunnan osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuutta. Strategian toimeenpanemiseksi käynnistettiin vuonna 2013 Työelämä 2020 – kansallinen yhteistyöhanke, jossa opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö ovat ydintoimijoina mukana.

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma on vuodesta 1995 edistänyt aikuisväestön liikuntaa opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön tuella. KKI-ohjelman tavoitteina on aikuisväestön liikunnallisen elämäntavan tukeminen sekä terveellisten ravintotottumusten lisääminen. KKI-ohjelman toiminta kohdentuu monialaisesti terveystuulituntien toimijakenttään aina valtakunnallisista verkostoista paikallistason toimijoihin asti. KKI-ohjelman painopisteitä ja teemoja ovat liikunta- ja painonhallintamallien kehittämien ja levittäminen, Toimintakykyä työelämään -kokonaisuus, fyysisesti huonokuntoisten miesten aktivointi sekä arkiliikunnan olosuhteinen kehittäminen. KKI-ohjelman paikallistason toimenpiteitä ovat taloudelliset hanketuet, koulutus terveystuulituntien päättäjille ja toimijoille sekä valtakunnalliset kiertueet paikallisen yhteistyön lisäämiseksi. KKI-ohjelman koordinoimat valtakunnalliset verkostot suunnittelevat ja edistävät yhdessä painopisteiden ja teemojen leviämistä.

⁵ Ammatillisen peruskoulutuksen järjestäjiä oli 1.1.2013 yhteensä 134, järjestämisluvan mukainen vuotuinen opiskelijamäärä noin 150 000.

⁶ Suomessa oli korkeakouluja syksyllä 2011 yhteensä 41 kappaletta. Korkeakouluissa (yo ja amk) opiskelee nykyään noin puolet 19–29-vuotiaista.

Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n (nykyisin Valo ry) yhtenä perustehtävänä on ollut aikuisväestön liikunnan, henkilöstöliikunnan ja kuntokeskustoiminnan edistäminen Suomessa. Toiminta on pitänyt sisällään pitkäjänteistä alan kehittämistyötä ja viestintää, verkostojen kokoamista, seminaarien järjestämistä, hyvien käytäntöjen levittämistä ja työkalujen tuottamista sekä tilastojen, selvitysten ja muiden materiaalien tuottamista. Valon painopisteenä vuosille 2013–2015 on työyhteisöjen tukeminen liikunnan edistämiseksi, ja vuonna 2012 käynnistyi opetus- ja kulttuuriministeriön erityisavustuksella Henkilöstöliikunnan valtakunnallistamishanke 2012–2015. Hankkeessa kehitetään työkaluja, levitetään hyviä käytäntöjä ja tehdään vaikuttavuustutkimusta yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen, KKI-ohjelman, Työterveyslaitoksen sekä UKK-instituutin kanssa.

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan aikuisväestön selvä enemmistö toteuttaa liikuntaharrastuksensa edelleen pääosin **omatoimisesti** (yksin 81 % ja ryhmässä 55 %). Aikuisista **liikuntaseuroissa ja muissa liikuntajärjestöissä** harrastaa 19 prosenttia, **yksityisen sektorin** palveluja käyttää 15 prosenttia ja työpaikan järjestämänä kuntoilee 11 prosenttia. Eniten osuuttaan on kasvattanut yksityinen sektori. Sukupuolten mukaisessa tarkastelussa havaitaan vastaavasti kuin lasten ja nuorten kohdalla, että miehet (16 %) harrastavat naisia (12 %) enemmän liikuntaseuroissa ja naiset (20 %) puolestaan miehiä (10 %) enemmän yksityisellä puolella. Naisten ja tyttöjen ryhmäliikunta on kaupallistunut johtuen sen suuresta kysynnästä ja järjestöjen tarjonnan riittämättömyydestä.

Ikääntyneet

Ikääntyneiden liikkumisen mahdollistavat ympäristöt, liikuntaneuvonta ja monipuolisten liikuntaohjelmien tarjoaminen voivat merkittävästi hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä ja pidentää itsenäistä kotona asumista sekä lisätä ikääntyneiden ihmisten itsemäärämisoikeutta. Ikääntyneiden liikuntaneuvontaa on kehitetty tutkimuksen avulla ja tuottamalla **laatusuositukset ikääntyneiden ohjattuun terveysliikuntaan** (STM Oppaita 2004:6). Valtakunnan tason toimista keskeistä on ollut myös Kunnossa kaiken ikää -ohjelman kohderyhmän laajentaminen 40–60-vuotiaiden lisäksi yli 60-vuotiaisiin.

Merkittävä askel ikääntyneiden liikunnan edistämiseksi otettiin vuonna 2004, kun sosiaali- ja terveysministeriö, opetus- ja kulttuuriministeriö ja raha-automaattiyhdistys käynnistivät yhdessä kansallisen **Voimaa vanhuuteen (VV) – ikäkkäiden terveysliikuntaohjelman**. Ohjelman avulla lisätään erityisesti kotona asuvien ikääntyneiden ihmisten lihasvoima- ja tasapainosisältöistä liikuntaa, parannetaan harjoittelumahdollisuuksia sekä luodaan ja vakiinnutetaan uudenlaisia tapoja ikääntyneiden liikunnan järjestämiseen ja liikuntakyvyn testaamiseen. Vakiinnuttamisen keskeisiä työkaluja ovat mentointi ja koulutus.

Työ ikääntyvien liikunnan parissa laajeni vuonna 2011 laadittaessa **Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma**. Ohjelman kohderyhmiä ovat 1) eläkkeelle siirtyvät yli 60-vuotiaat, joiden liikunta on vähäistä, 2) yli 75-vuotiaat, joiden itsenäistä suoriutumista uhkaavat liikkumisongelmat ja 3) kotihoidon, palveluasumisen tai pitkäaikaisen laitoshoidon piirissä olevat toimintakyvyltään heikentyneet ja liian vähän liikkuvat ikäkkäät. Ohjelma sisältää runsaasti ehdotuksia poikkisektoraalisen yhteistyön lisäämiseen, liikkumisympäristöjen kehittämiseen, liikuntaneuvonnan ja -toiminnan lisäämiseen, yleisen tietoisuuden, asenteiden ja osaamisen parantamiseen sekä tutkimuksen kehittämiseen ja käytäntöön viemiseen.

Asuinympäristön esteettömyys ja lähipalveluiden saavutettavuus ovat ratkaisevia tekijöitä ikääntyneiden arkiliikunnassa. Ympäristöministeriön valmistelemassa **ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelmassa** vuosille 2013–2017 todetaan, että asuinympäristön huono suunnittelu ja ylläpito ja etenkin liikkumisesteet heikentävät ikääntyneiden ihmisten itsenäisen selviytymisen mahdollisuuksia merkittävästi. Lisäksi asuinalueen sosiaalinen turvattomuus vähentää halua liikkumiseen, kuten myös erilaisten kohtaamispaikkojen puute. Ohjelman yhtenä toimenpiteenä edistetään ikääntyneiden toimintakykyä ylläpitävien asuinympäristöjen toteuttamista sekä eri väestöryhmien asumisen ja palvelujen integroimista ohjaamalla kuntien kaavoitusta ja yhdyskuntasuunnittelua.

Erityisryhmät

Liikunnalla on tutkitusti erityisen suuri merkitys niille ihmisille, joilla on pitkäaikaissairaus tai vam-

ma. Vaikka **erityisryhmien liikunnassa**⁷ (myös soveltava liikunta) korostuvat terveys ja toimintakyky, ovat erityisryhmiin kuuluvien henkilöiden liikunnan tavoitteet pääpiirteissään samat kuin muillakin. Erityisliikunnan ja vammaisurheilun ruohonjuuritason toimintaan osallistuminen voivat myös tukea henkilön yksilöllisiä kuntoutustavoitteita. Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden liikunnan ohjaaminen edellyttää ammattitaitoa, kykyä soveltaa liikuntaa yksilöllisesti ja esteettömiä liikuntatiloja. Paikallistasonalla erityis- ja soveltavaa liikuntaa sekä vammaisurheilua järjestävät kunnat, erityisryhmien liikuntajärjestöt, kansanterveys- ja vammaisjärjestöt, sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset ja koulut yhteistyössä lajiliittojen ja liikuntaseurojen kanssa. Noin 90 kunnassa toimii erityisliikunnanohjaaja, joka koordinoi erityisryhmille liikuntapalveluja ja tukee myös liikuntaseuroja erityisliikunnan järjestämisessä. Valtakunnallisista toimijoista etenkin Soveltava Liikunta SoveLi ry ja Suomen vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry luovat edellytyksiä erityisryhmien liikunnan lisäämiselle koko elämänkulussa. Erityisryhmien liikunnan edistämiseksi on opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön tuella toteutettu peräkkäin neljä valtakunnallista Erityisliikuntaa kuntiin -hanketta. Valtakunnallista erityisryhmien liikunnan edistämistä koordinoi valtion liikuntaneuvoston erityisliikunnan jaosto.

Arkiympäristö

Keskeisimmät liikkumisolosuhteiden edistämiseen vaikuttavat ministeriöt ovat **opetus- ja kulttuuriministeriö, liikenne- ja viestintäministeriö ja ympäristöministeriö**. Opetus- ja kulttuuriministeriö luo edellytyksiä liikunnan ja urheilun harrastamiseen ohjaamalla ja tukemalla liikuntapaikkarakentamista. Ministeriö ja ELY-keskukset myöntävät vuosittain avustuksia liikuntapaikkojen sekä niihin liittyvien

vapaa-aikatilojen perustamishankkeisiin. Suurin osa avustuksista on suunnattu laajojen käyttäjäryhmien hankkeisiin, kuten uimahallien peruskorjauksiin ja lähiliikuntapaikkoihin. Opetus- ja kulttuuriministeriö avustaa myös tutkimus- ja kehittämishankkeita, joiden tavoitteena on lisätä liikuntapaikkarakentamisen laatua sekä muun muassa liikuntapaikkojen turvallisuutta, esteettömyyttä ja monikäyttöisyyttä.

Liikenne- ja viestintäministeriö tehtävät liikunnan edistämisessä liittyvät terveellisiin liikkumistapoihin kannustavan arkiympäristön kehittämiseen sekä etenkin kävelyn ja pyöräilyn aseman parantamiseen liikennejärjestelmässä. Ministeriö tukee tämän alueen tutkimus- ja kehittämishankkeita. Käytännön työtä liikkumisolosuhteiden parantamiseksi tällä hallinnonalalla tekevät Liikennevirasto ja ELY-keskukset. Kävelyn ja pyöräilyn edistämisen kannalta merkittävää on käynnissä oleva **Kävelyn ja pyöräilyn edistämisstrategia vuoteen 2020** ja sen toimenpidesuunnitelma. Niiden yhtenä tavoitteena on lisätä kävely- ja pyöräilymatkojen määrää 20 prosenttia. Ihmisiä kannustetaan valitsemaan pyöräily tai kävely ainakin osalla matkoistaan. Potentiaalia muutokseen on kaikenkokoisissa kunnissa, eri väestöryhmissä ja monentyyppisillä matkoilla.

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö tukevat rahoittamiensa toimenpiteiden avulla Kävelyn ja pyöräilyn valtakunnallisen strategian ja toimenpideohjelman 2020 toteuttamista. Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaa Pyöräilykuntien verkoston perustoimintaa yhteistyössä muiden kumppaneiden kanssa, ja on vuosina 2009–2013 ollut yhtenä rahoittajana Tampereen teknillisen yliopiston toteuttamassa kävelyn ja pyöräilyn tutkimus- ja kehittämishankkeessa PYKÄLÄ. Liikkuva koulu -ohjelmassa on vuodesta 2010 alkaen edistetty koulumatkojen kulkemista kävellen ja pyöräillen yhdessä Pyöräilykuntien verkoston, liikuntajärjestöjen ja paikallishankkeiden kanssa. KKI-ohjelma on osallistunut liikenne- ja viestintäministeriön alaisen Liikkumisen ohjauksen hanketuen rahoitukseen ja ohjaukseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön, KKI-ohjelman ja ELY-keskusten rahoittamiin liikunnan edistämishankkeisiin on sisältynyt myös kävelyn ja pyöräilyn edistämisen toimenpiteitä. Lasten ja nuorten liikuntaturvallisuutta on edistetty Terve koululainen -hankkeella ja tuottamalla yhteistyössä Lii-

⁷ Erityisryhmien liikunnalla (erityisliikunta, soveltava liikunta) tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Erityisryhmien liikunnan määritelmä tarkoittaa erityisesti vammaisia, pitkäaikaissairaita sekä yli 65-vuotiaita henkilöitä. Osa iäkkäistä henkilöistä on varsin toimintakykyisiä, joten heidän kohdallaan erityisryhmiin lasketaan kuuluvaksi ne henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia. (Erityisryhmien liikunta 2000 -toiminnan mietintö 1996.)

kenneturvan kanssa verkkopohjaista materiaalia peruskoulujen liikennekasvatukseen tueksi sekä liikumisen edistämisen että turvallisuuden näkökulmasta.

Ympäristöministeriön toimialalla terveyttä edistävän liikunnan tavoitteet liittyvät erityisesti yhdyskuntien ja rakennetun ympäristön kehittämiseen sekä luonnon virkistyskäyttöön. Rakennettu ympäristö ja rakenteet vaikuttavat ihmisten elämäntapoihin ja esimerkiksi liikkumistapojen valintoihin. Ihmiset valitsevat helpommin kävelyn, pyöräilyn ja julkisen liikenteen kävelyosuuksineen, kun asunnot, työpaikat, kaupat, koulut ja muut arkipäivän tärkeät asiat sijaitsevat riittävän lähellä toisiaan. Tarvitaan myös uudenlaisia liikuntaideoita ja -mahdollisuuksia, jotka innostavat uusia ihmisiä mukaan. Ympäristöministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö ovat yhdessä rahoittaneet liikuntakaavoitus.fi-sivuston tietoaaineiston laadinnan ja päivityksen. Ministeriö rahoittaa myös muuta rakennetun ympäristön, luontoympäristön ja ympäristönsuojelun tutkimus- ja kehittämistointa, johon sisältyy terveyttä edistävään liikuntaan liittyviä eri teemoja sekä järjestää koulutustilaisuuksia. Luonnon virkistyskäyttöön liittyen ministeriö rahoittaa ja ohjaa Metsähallituksen luontopalvelujen (kansallispuistot, luonnonpuistot) ja muiden valtion retkeilyalueiden toimintaa.

Ministeriöiden lisäksi monet liikuntajärjestöt (esimerkiksi Valo ry, Suomen Latu), ja liikunnan edistämishjelmat (Liikkuva koulu, KKI, Voimaa vanhuuteen) ja verkostot (mm. Pyöräilykuntien verkosto), edistävät osaltaan liikkumisolosuhteita. Liikkumisolosuhteiden edistäjien yhteinen foorumi on TELI-ohjausryhmän alainen olosuhderyhmä, jossa välitetään tietoa ajankohtaisista teemoista ja sovitaan yhteistyömuodoista liikkumisolosuhteiden edistämiseksi.

Liikunnan harrastamismahdollisuudet ja sosioekonomisten erojen huomioon ottaminen koko elämänculussa

Valtion liikuntahallinnon ohjauksella on jo useita vuosia pyritty saamaan valtakunnalliset liikuntajärjestöt ja -seurat vahvistamaan toimintaansa harraste-liikunnassa ja terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien kohderyhmässä. Lajiliittojen tulospöusteisen toiminta-avustuksen jakokriteereissä on 50 pro-

sentin painotus lasten ja nuorten liikuntaan, 25 prosentti aikuisten terveyttä edistävään liikuntaan ja 25 prosentti kilpa- ja huippu-urheiluun. Liikuntajärjestöjen toimialaselvityksen (2012) mukaan valtion heikon ohjauspolitiikan johdosta järjestöjen toiminta ei kuitenkaan ole muotoutunut yhteiskunnallisten toiveiden mukaiseksi.

Huippu-urheilu oli vuonna 2012 edelleen lajiliittojen suurin toimiala kattaen kolmanneksen niiden kustannuksista, ja henkilöstömäärän kasvaessa eniten. Lasten ja nuorten liikunnan osuus kustannuksista oli 24,5 prosenttia ja henkilöstömäärä laskenut. Aikuisten liikunta oli pienin toimiala 15 prosentti osuudella, mutta positiivista oli kasvusuhdanne siten 2000-luvun alun. Tästä ei-toivotusta kehityksestä johtuen valtio on joutunut erillismäärärahoilla vauhdittamaan muun muassa lasten ja nuorten sekä aikuisten harrasteliikuntaa sekä sukupuolten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämistä. Näistä tulisi kuitenkin liikuntalain mukaan huolehtia jo järjestöjen perustoimintojen ja -rakenteiden yhteydessä.

Valtion liikuntahallinnossa on vuodesta 2011 alkaen kiinnitetty erityistä huomiota liikunnan sosioekonomisten erojen kaventamiseen ja yhdenvertaisuuden parantamiseen. Merkittävimpiä toimenpiteitä ovat olleet seuratoiminnan kehittämistukimäärärahan kasvattaminen sekä maahanmuuttajien liikunnan kehittäminen. **Seuratuen** avulla toteutetaan hallitusohjelman linjauksia erityisesti lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksien tasa-arvosta ja yhdenvertaisuudesta sekä edistetään matalan kynnyksen seuratoiminnan kehittämistä. Tavoitteena on lisätä liikunnan kansalaistoimintaan osallistumista etenkin sellaisilla väestöryhmillä, joilla esteenä ovat sosiaaliset, taloudelliset tai kulttuuriset tekijät. Pörykimyksenä on myös lisätä perheiden liikkumista sekä vähentää drop-out/off -ilmiöitä.

Maahanmuuttajien osalta opetus- ja kulttuuriministeriö toimeenpönee kehittämishjelmaa, jonka tavoitteena on edesauttaa maahanmuuttajien kotoutumista Suomeen liikunnan avulla. Ohjelman kehittämisavustuksilla tuetaan hankkeita, jotka edistävät maahanmuuttajien osallistumista liikunnan harrastustoimintaan ja luovat malleja kaikille avoimen liikunnan kehittämiseksi. Muita valtakunnallisia toimenpiteitä liikunnan sosioekonomisten erojen kaventamiseksi ovat olleet Nuori Suomi ry:n hank-

keet liikunnasta syrjäytyneiden ja vähävaraisten lasten liikunnan lisäämiseksi vuosina 2009–2012 sekä aiheeseen kohdentuvat selvitykset vuosina 2012–2013. Myös drop-out/off -ilmiöistä valmistui kaksi selvitystä vuonna 2013.

Liikunta-alan yrittäjyyden merkitys terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämisessä ja tarjonnassa koko elämänculussa on 2000-luvulla kasvanut. Liikunta-ala on yksi yritystoiminnan kasvusektoreista ja tällä hetkellä Suomessa on arviolta noin 5 000 erilaista alan yritystä. Ensimmäinen liikunta-alan yrittäjyyden kehittämisstrategia valmistui vuonna 2010 ja toimenpideohjelma vuonna 2011. Liikunta-alan yrittäjyyden kehittämistä on tärkeää jatkaa ja vahvistaa, koska sillä on tärkeä rooli monipuolisten ja laadukkaiden palveluiden tarjoajana liikkuvassa yhteiskunnassa.

4.2.2. Tavoitteet ja toimenpiteet

TAVOITE 1.

KAIKENIKÄISET TERVEYTENSÄ KANNALTA LIIAN VÄHÄN LIIKKUVAT OVAT FYYSISET AKTIIVISEMPIÄ JA HARRASTAVAT LIIKUNTAA ENEMMÄN

- a) mahdollisimman harva on täysin liikuntaa harrastamaton
- b) mahdollisimman moni täyttää liikuntasuosituksen

TAVOITE 2.

ORGANISAATIOIDEN TOIMINTAKULTTUURIT TUKEVAT LIIKUNTAA JA FYYSISET AKTIIVISUUTTA NYKYISTÄ PAREMMIN

TAVOITE 3.

ULKOYMPÄRISTÖISSÄ JA SISÄTILOISSA LIIKUTAAN ENTISTÄ ENEMMÄN JA NE KANNUSTAVAT IHMISIÄ FYYSISET AKTIIVISUUTEEN

TAVOITE 4.

KÄVELY JA PYÖRÄILY KASVATTAVAT SUOSIOTAAN KULKUTAPOINA

TAVOITE 5.

SOSIOEKONOMINEN ERIARVOISUUS LIIKUNNASSA JA FYYSISET AKTIIVISUUDESSA VÄHENEE

Kriittiset tekijät

Elämänculua tarkasteltaessa on löydettävissä fyyssisen aktiivisuuden ja liikunnan kannalta erityisen merkityksellisiä ja erityistä huomiota vaativia ikä- ja elämäncvaiheita sekä kohderyhmiä. Tällaisia ovat alle kouluikäiset ja sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat lapset, nuoret ja lapsiperheet, yläkouluikäiset nuoret, ammatillisen koulutuksen opiskelijat, ikääntynyt työväestö ja kotona asuvat ikäihmiset. Huomiota tulee kiinnittää erilaisiin murros- ja siirtymävaiheisiin ihmisen eläncssä, kuten 6. ja 7. luokan taite tai kotiäitiys ja -isyys. Näihin vaiheisiin kohdentuvia toimenpiteitä tullaan painottamaan linjauksissa ja toimenpidesuunnitelmassa. Tulevaisuudessa liikunnan lisäämisessä väestömmä elämänculussa on mahdollista onnistua, mikäli liikunta onnistutaan sovittamaan joustavasti osaksi ihmisten erilaisia eläncnrytmejä ja -tilanteita.

Lapsuuden ja nuoruuden myönteiset liikuntakokemukset ja sisäisen liikuntamotivaation herääminen luovat pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Varhaiskasvatuksessa ja perheen kanssa koetut iloiset liikuntatuokiot toimivat tärkeinä tekijöinä lapsen liikuntamotivaation synnyttämisessä ja vahvistamisessa. Koulun pakolliset liikuntatunnit eivät yksin riitä kouluikäisten liikunnaksi, mutta niillä on aivan erityisen tehtävä kasvattaa oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla. Kouluissa aine- ja luokanopettajien antama monipuolinen liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle ja opiskelijalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen ja terveyttä edistävä eläncntapa. Koulun liikunta ja seuratoiminta antavat parhaimmillaan liikuntataitojen ja hyvän fyyssisen kunnon lisäksi rakennusaineiksia terveen itsetunnon ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen sekä muiden terveellisten elintapojen omaksumiseen. Erityistä huomiota tulee kiinnittää tyttöjen fyyssisen aktiivisuuden lisäämiseen, koska tytöt ovat poikia fyyssisesti passiivisempia kaikissa ikäryhmissä.

Yhteiskuntamme liikkumattomuushaasteen ratkaisemisen kannalta avainasemassa ovat niiden **organisaatioiden ja yhteisöjen toimintakulttuurit**, joissa ihmiset suurimman osan päivästään viettävät. Varhaiskasvatuksessa, kouluissa, oppilaitoksissa ja työpaikoilla sekä kulkumatkoilla näihin ja ikääntyneiden palveluasumisessa ja laitoshoidossa tulisi olla enemmän fyyssisesti aktiivista aikaa. Organisaatiot

voivat kehittää toimintatapoja, olosuhteita, myönteistä ilmapiiriä ja kannustimia fyysiselle aktiivisuudelle. Ylimmän johdon tuki ja esimerkki ovat organisaation liikunnallisen toimintakulttuurin rakentumisen kulkemakiviä. Keskeistä on myös, että fyysinen aktiivisuus on osa organisaation kokonais- ja henkilöstöstrategiaa sekä hyvinvointisuunnitelmia. Liikunnan edistämistä voidaan tehostaa organisaatioihin nimetyn liikuntavastaavan avulla.

Tiivis yhteistyö e.m. organisaatioiden sekä neuvolan sekä koulu-, opiskelu- ja työterveyshuollon kanssa on tärkeää erityisesti liian **vähän liikkuvien aktivoimiseksi**. Iäkkäiden ihmisten ja muiden erityispalveluja tarvitsevien ryhmien, kuten mielenterveyskuntoutujien osalta on keskeistä vahvistaa toimintakykyä edistävää toimintakulttuuria ja työtettä koti- ja laitoshoidossa sekä palveluasumisessa. Työ- ja elinkeinoministeriön koordinoima Työelämä 2020 -hanke antaa erinomaisen alustan ja mahdollisuuden kehittää fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa sekä sen poikkihallinnollista ja -toiminnallista yhteistyötä osana suomalaista, laaja-alaista työelämän laadun kehittämistä. Ks. tarkemmin vähän liikkuvien tavoittamisesta terveydenhuollon kautta Linjaus 3.

Varhaiskasvatus-, koulu- ja opiskeluympäristön merkitys lasten ja nuorten liikunnassa on ensisijaisen tärkeä. Varhaiskasvatus, koulut ja oppilaitokset voivat innostaa lapsia ja nuoria liikkumaan perustoiminnassaan (ohjatut liikunnalliset leikit sisällä ja ulkona, opitunnit), välitunneilla, kerhoissa, kulkumatkoilla ja vapaa-aikana päiväkotien pihoilla sekä kouluympäristössä. Varhaiskasvatuksen johtajat ja koulujen ja oppilaitosten rehtorit sekä opettajat ja muu henkilökunta ovat avainasemassa turvaamaan jokaisen lapsen päivittäisen, suosituksen mukaisen liikunnan määrän ja monipuolisten liikuntamahdollisuuksien toteutumisen. Keskeistä on esimerkiksi, että liikunnan oppiaineen opetus jakautuu tasaisesti läpi lukuvuoden. Parhaimmillaan varhaiskasvatusyksiköiden ja koulujen sisä- ja ulkotilat sekä lähiympäristö ovat liikkumiseen innostavia, turvallisia sekä vapaa-ajallakin fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia.

Kansalaistoiminta on Suomessa merkittävä voimavara kohtuuhintaisten liikuntapalvelujen tarjoamiseksi kaikille ikä- ja väestöryhmille. Liikuntaseurat ja -järjestöt ovat perinteisesti järjestäneet monipuolista liikuntatarjontaa etenkin lapsille ja nuorille, mutta

myös aikuisille. Myös kansanterveys- ja vammaisjärjestöt järjestävät paljon liikuntatoimintaa, ja tavoittavat diagnoosin kautta usein muita toimijoita paremmin terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia ihmisiä. Erilaiset paikallisyhdistykset ja muut toimijat voisivat tarjota nykyistä enemmän matalan kynnyksen liikuntatoimintaa aloitteleville ja harrastepohjaisille liikkujille. Liikuntaseurojen ja -järjestöjen rooli voisi olla huomattavasti nykyistä suurempi vähän liikkuvien ihmisten liikunnan lisäämisessä. Keskeistä on, että terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta sisältyy tulevaisuudessa lajiliittojen ja muiden valtakunnallisten ja alueellisten liikuntajärjestöjen sekä liikuntaseurojen ja muiden paikallisten järjestöjen ja toimijoiden strategioihin ja toimintasuunnitelmiin.

Kaikenlainen fyysinen aktiivisuus ja **omatoiminen liikunta** on merkityksellistä liikuntalajista ja -muodosta riippumatta. Yhteiskunnan muuttuessa perinteisten liikuntalajien rinnalle on noussut etenkin nuorison kekseliäisyyden myötä uusia liikkumismuotoja, kuten skeittaus, lumilautailu, parkour, seinäkiipeily ja muut, usein elämykselliset tavat liikkua. Usein tietyn lajin harrastaminen on myös vahva elämäntapa, joka kokoaa samanhenkisiä ihmisiä yhteen. On tärkeää hyväksyä nämä modernit liikunnalliset elämäntavat, ns. fyysisesti aktiivinen hengailu sekä liikuntamuodot ja -lajit osaksi liikuntakulttuurin valtavirtaa. Lasten ja nuorten omaehtoisen liikunnan kannalta on tärkeä merkitys paitsi digitaalisuuden uudenaikaisella hyödyntämisellä niin myös fyysisesti aktiivisten sisä- ja ulkoleikkien ja -pelejen lisäämisellä (ks. aiheesta lisää Linjaus 1.).

Modernia ajattelua edustaa myös Olympiastadionin ja sen ympäristön kehittäminen kaiken ikäisten liikkujien ”olohuoneeksi”. Perinteisellä kilpaurheilun pyhätöllä on upeat mahdollisuudet kehittyä vireäksi liikunta- ja tapahtumapaikaksi, kun siellä tarjotaan fyysisesti aktiivisen toiminnan ja olemisen paikkoja myös ilman kilpailullisia tavoitteita liikkuvien ja vapaa-aikaa viettävien ihmisten näkökulmasta. Tätä kautta on mahdollista edistää myös laajemmin asenteiden muuttumista liikuntamyönteisemmiksi sekä liikunnan ja urheilun arvostuksen kohentumista. Tällainen kehityskulku olisi tervetullutta myös muille valtakuntamme stadionille ja isoille kilpaurheiluareenoille.

Liikunnan lisäämisen kannalta on oleellista, että yhteiskunnassa ihmisten on helppo tehdä fyysistä ak-

tiivisuutta suosivia valintoja. **Asuinympäristöt** ovat parhaimmillaan viihtyisiä ja fyysistä aktiivisuutta suosivia; tämä näkökulma on otettava huomioon asuinalueiden kaavoituksessa, suunnittelussa ja rakentamisessa. Kaupunkiympäristöissä liikkumiseen houkuttelevat kaikenikäisiä kiinnostavat ulkoilumahdollisuudet: viheralueet, ulkoilureitit, luonto- ja kuntopolut, leikki- ja kuntoilupaikat, rollaattorireitit, skeittirampit jne. Myös haja-asutusalueilla tulee olla riittävästi mahdollisuuksia ulkoiluun hoidetulla kävely- ja pyöräteillä sekä luonto- ja kuntopoluilla. Hyvin hoidetut ja suunnitellut päiväkotien, koulujen ja palveluasuntojen pihat ja lähiympäristöt sekä pihakorttelit kannustavat ihmisiä fyysiseen aktiivisuuteen. Runsaasti kehittämispotentiaalia on olemassa nuorten tyttöjen ja poikien fyysisesti aktiiviseen hengailun edistämiseksi lähiympäristöissä.

Helposti saavutettavien ja laadukkaiden **lähiliikuntapaikkojen** merkitys on oleellisen tärkeää erityisesti kansalaisten omaehtoisen liikunnan harrastamisen kannalta. On tärkeää tehostaa liikuntatilojen iltapäivä-, iltä- ja viikonloppukäyttöä niissä paikoissa, joissa käyttö on vähäistä tai rajoitettua. Varsinaisten liikuntapaikkojen lisäksi päiväkodeissa, kouluissa, opiskelupaikoissa, työpaikoilla ja palveluasumisessa on oltava tarjolla laadukkaita ja esteettömiä liikkumiseen kannustavia tiloja.

Kävely ja pyöräily ovat suomalaisten liikkumisen lisäämisen (ja istumisen vähentämisen) kannalta tällä hetkellä kaikkein potentiaalisimmassa asemassa. Kävelyn ja pyöräilyn kehittämistoimenpiteet ovat Suomessa vireästi käynnistyneet ennen kaikkea määrätietoisien ympäristö- ja liikkumisen ohjaustyön sekä aktiivisten pyöräilyverkostojen ansiosta. Tämä on erityisen luonteva kohde monialaiselle yhteistyölle, sillä kävelyn ja pyöräilyn edistämässä yhdistyvät monen eri hallinnonalan synergiaedut – liikunta lisääntyy, terveys paranee, liikenneuuhkat ja ilmansaasteet vähenevät, koululaisten oppimisen edellytykset paranevat ja työntekijöiden työkyky ja tehokkuus kasvavat.

Keskeistä on jalankulun ja pyöräilyn aseman parantaminen liikennejärjestelmässä ja -kulttuurissa. Jalankulkua ja pyöräilyä tulee arvostaa kätevinä, nopeina ja ekologisina siirtymismuotoina paikasta toiseen. Yhdyskuntaa kehitettäessä on otettava huomioon, että peruslähipalvelut voidaan tavoittaa kävellen ja pyöräillen. Kattava ja laadukas, myös talvella kunnos-

sapidetty kevyen liikenteen väyläverkosto innostaa ihmisiä liikkumaan läpi vuoden. Jalankulun ja pyöräilyn houkuttelevuutta ja turvallisuutta lisää se, että niille molemmille on omat erilliset väylänsä. Kävely ja pyöräily tulisi olla helposti yhdistettävissä osaksi matkaketjua työpaikoille ja kouluihin liikuttaessa. Lasten ja nuorten koulumatkareiteillä turvallisuus on ehdoton kriteeri. Selkeät ja turvalliset reitit kannustavat omaehtoiseen liikkumiseen. Hidasteisiin (tiekorokkeisiin) investoimista tulisi Suomessa merkittävästi lisätä koulujen ja päiväkotien läheisyydessä sekä asuinalueilla autoilijoiden vauhdin alentamiseksi ja turvallisuuden parantamiseksi.

Lasten liikunnan harrastamisen hinta on viime vuosina muodostunut monelle perheelle liian kalliiksi. Harrastusten aloittaminen on vielä melko edullista, mutta harjoituskertojen lisääntyessä kustannusten nousua tulisi pystyä hillitsemään. Liikunnan hinta määrittää tällä hetkellä liikaa lasten ja perheiden mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. Liikunnan harrastamisen kustannuksia on pystyttävä hillitsemään ja alentamaan hyvällä suunnittelulla, kehittämistoimilla, yhteistyöllä, suoriin tai epäsuoriin taloudellisiin tuihin, verotuksellisiin keinoin ja muunlaisin ratkaisuin. Tasapuolisten harrastusmahdollisuuksien kehittäminen vaatii yhteiskuntasopimusta, missä kaikkien harrastuskustannuksia aiheuttavien tahojen; valtion, kuntien, valtakunnallisten liikuntajärjestöjen, lajiliittojen, seurojen, päiväkotien, koulujen sekä yritysten tulisi miettiä toimintaansa yksittäisten harrastajien kustannuksista käsin. Lisäksi tulee muistaa, että myös perheillä itsellään on mahdollisuus vaikuttaa harrastamiseen liittyviin valintoihin, ja siten aiheutuviin kustannuksiin.

Liikunnan harrastamisen hintaa sekä sen saavutettavuutta tulee jatkossa tarkastella nykyistä enemmän myös eri sukupuolten näkökulmista. Huomioita tulee kiinnittää naisten ja miesten sekä tyttöjen ja poikien tasa-arvoisiin mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa kohtuulliseen hintaan sekä lähellä kotia. Tällä hetkellä näyttää siltä, että naiset ja tytöt joutuvat maksamaan liikunnan harrastamisestaan miehiä ja poikia enemmän johtuen yksityisten palvelujen suuremmasta roolista organisoidun liikunnan harrastamisessa. Lisäksi liikuntayritysten palvelut sijaitsevat pitkälti lähiliikuntapaikoilla toimivaa seuratoimintaa useammin etäällä kodista. Näiden näkökulmien

tunnistamisen ja huomioon ottamisen merkitys korostuu niin vähän liikkuvien kuin sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien ihmisten kohdalla.

Tarvitsemme myös toimintamalleja ja tukirakenteita vähävaraisten lasten ja perheiden liikuntaharrastuksen mahdollistamiseen. Liikunnan harrastamisen nivominen päiväkotij- ja koulupäivien yhteyteen, ja vaikuttaminen lapsiin ja perheisiin näiden instituutioiden kautta parantaa lasten ja nuorten liikunnan tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, koska näiden organisaatioiden kautta tavoitetaan suurin osa maamme alaikäisistä. Esimerkiksi kouluterveydenhuollon roolista sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi on saatu hyviä kokemuksia (mm. ilmais-/alennusliput liikuntapalveluihin ja matalan kynnyksen ryhmiin ohjaus), ja tämän suuntaista toimintaa on syytä jatkaa ja vahvistaa.

Keskeiset toimenpiteet

Valtakunnan ja alueellisen tason toimijat:

- vahvistavat liikunnan roolia varhaiskasvatussuunnitelmassa sekä esi- ja perusopetusta ja toista astetta koskeissa opetussuunnitelmien perusteissa
- sisällyttävät vanhuspalvelulain soveltamisohjeisiin ja ikääntyneiden palvelujen laatusuosituksiin ohjeistukset iäkkäiden liikunnasta ja ulkoilusta sekä seuraavat ohjeistusten toteutumista
- vahvistavat terveydenhuollon, varhaiskasvatuksen ja opetusalan perus- ja täydennyskoulutuksissa liikunnan edistämiseen liittyviä sisältöjä, erityisesti neuvonta- ja palveluohjaustaitojen osaamista
- vahvistavat kävelyn, pyöräilyn ja muun liikunnan kehittämistietoa yhdyskunta- ja ympäristö- ja liikennesuunnittelun sekä tekniikan ja rakennusalan perus- ja täydennyskoulutuksissa, ja vahvistavat monialaista tuotekehitystä yhdyskuntasuunnittelussa ja -rakentamisessa
- lajiliitot sekä muuta valtakunnalliset ja alueelliset liikunta- ja kansanterveysjärjestöt ja muut liikunnan edistämisen alueen toimijat huolehtivat siitä, että heidän strategioihinsa ja toimintasuunnitelmiansa sisältyy terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan näkökulma
- levittävät hyviä käytäntöjä fyysisesti aktiivisista ja liikunnallisista toimintakulttuureista varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja opiskelupaikoissa, työpaikoilla ja palveluasumisessa sekä tukevat organisaatioiden liikunta- ja hyvinvointiohjelmia. Työpaikoilla kohdennetaan toimia erityisesti liian vähän liikkuville ja ikääntyneille työntekijöille.
- kehittävät keinoja yläkouluikäisten nuorten terveyllisen ja turvallisen liikunnan lisäämiseksi ja ylipainon vähentämiseksi. Erityistä huomiota tulee kiinnittää tyttöihin.
- kehitettävät ja levittävät edelleen Ammattiosaajan työkykypassin toimintamallia koulutuksen järjestäjien ja työelämätoimijoiden kanssa. Lisäävät opilaitosten johdon ja henkilöstön sekä työnantaja-sektorin perehdyttämistä passin mahdollisuuksiin muun muassa opiskelu- ja työkyvyn edistämiseksi sekä työnhakutilanteissa.
- lisäävät ikääntyneiden ihmisten liikkumismahdollisuuksia, erityisesti lihasvoimaa ja tasapainoa parantavaa liikuntaa sekä ulkoilua. Ikääntyneiden liikunnassa tulee kiinnittää huomiota myös kaatumisvammojen ehkäisyyn
- lisäävät fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia asuin- ja elinympäristöjä toteuttaen myös uudenlaisia innostavia liikuntaideoita ja -mahdollisuuksia
- kehittävät yhdyskuntia siten, että lähipalveluja voi käyttää kävellen ja pyöräillen sekä yhdistää niihin pidempiä matkaketjuja joukkoliikenteellä, ja levittävät hyviä ja turvallisuuden huomioon ottavia käytäntöjä varhaiskasvatus-, koulu-, opiskelu- ja työmatkojen kulkemiseksi fyysisesti aktiivisella tavalla
- kehittävät isoja liikuntapaikkoja ja stadioneja, kuten Olympiastadionia, ympäristöineen sekä niiden palveluita kaikenikäisten harrasteliikkujien ja harrasteliikuntatapahtumien sekä koulu-, opiskelu- ja työyhteisöliikunnan käyttöön
- kokoavat, kehittävät ja levittävät hyviä toimintamalleja ja käytäntöjä erityisesti lasten ja nuorten matalan kynnyksen harrasteliikunnan tarjoamiseksi sekä lasten ja nuorten liikunnan kustannusten alentamiseksi. Luovat toimintamalleja ja tukirakenteita sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä liikunnan harrastamisen edistämiseksi.

Paikallisen tason toimijat:

- sisällyttävät vähän liikkuvien lasten ja heidän vanhempiensa fyysisen aktiivisuuden lisäämisen kuntien lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmiin sekä vanhusten palveluohjelmiin ja -suunnitelmiin (koskien kaikkia lasten, nuorten, perheiden ja ikääntyneiden kanssa toimivien työtä, myös järjestöjä)
- kunnat, varhaiskasvatus, koulut, seurakunnat, yritykset ja muut paikalliset toimijat kehittävät yhteistyötään tasa-arvoisten ja yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi lapsille, nuorille ja perheille. Paikalliset toimijat järjestävät eri-ikäisille ja perheille suunnattua matalan kynnyksen harrasteliikuntaa, johon voi osallistua yksilön taustasta ja kyvyistä riippumatta. Erityistä huomiota tulee kiinnittää tyttöihin sekä maahanmuuttajanaisiin ja -tyttöihin.
- osallistavat ja kuulevat lapsia, nuoria ja heidän perheitään, iäkkäitä ihmisiä sekä eri vähemmistöjä toiminnan, palveluiden ja olosuhteiden suunnittelussa
- liikunnallistavat toimintakulttuurejaan varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja opiskelupaikoissa, työpaikoilla ja palveluasumisessa
- varhaiskasvatuksen johtajat, rehtorit, opettajat, neuvola, koulu-/opiskelijaterveydenhuolto, työnantajat, työterveyshuolto, ikääntyneiden palveluista vastaavat ja liikuntapalvelujen tuottajat vahvistavat yhteistyötä vähän liikkuvien lasten ja aikuisten, perheiden sekä ikääntyneiden työntekijöiden ja eläkeiässä olevien liikunnan lisäämiseksi
- sisällyttävät liikunnan hyvinvoinnin osana peruskoulujen ja ammatillisen koulutuksen oppilas- ja opiskelijahuoltosuunnitelmiin
- tarkastelevat kriittisesti ja alentavat liikunnan harrastamisen kustannuksia hyvällä suunnittelulla, kehittämistoimilla, yhteistyöllä ja resurssien hankinnalla sekä turhien kustannusten välttämällä
- kohentavat varhaiskasvatusyksikköjen, koulujen, opiskelupaikkojen ja palveluasumisen sisätiloja, pihoja ja niiden lähiympäristöjä sekä (liikunta)välineistöä fyysisestä aktiivisuudesta suosiviksi
- toteuttavat liikuntaa ja vuorovaikutteisuuteen kannustavia asuin- ja elinympäristöjä, lisäävät liikunta-, nuoriso-, kirjasto- ja kulttuuripalvelujen ja

yhdyskuntasuunnittelijoiden yhteistyötä sekä parantavat liikuntaharrastusten saavutettavuutta tiedottamalla niistä aktiivisesti eri väestöryhmille

- parantavat kevyen liikenteen väylästä laadukkuutta, sujuvuutta, kattavuutta ja kunnossapitoa sekä lisäävät väylien turvallisuutta päiväkotien, koulujen ja liikuntapaikkojen läheisyydessä esimerkiksi hädastein/tiekorokkein samalla turvaten myös lähipalvelujen esteettömän saavutettavuuden

KÄYTÄNNÖN ESIMERKKEJÄ

Vantaan kaupungin Liikkuva koulu -toiminnassa lisätään koulupäivän aikaista liikuntaa vantaalaisissa peruskouluissa. Oppilaita aktivoidaan kulkemaan koulumatkoja omin voimin perheliikuntapassien sekä erilaisten kampanjoiden avulla. Oppituntien aikaiseen istumiseen tehdään taukoja muun muassa aamuhypyillä ja viikoittaisilla taukojumppilla keskusradion kautta. Vantaalla otetaan erityisesti huomioon lapset, jotka eivät tietyistä syistä harrasta liikuntaa. Syitä liikkumattomuuteen voivat olla esim. sosiaaliset ongelmat, perheen sosioekonominen tila, motoriset ongelmat tai ylipaino. Kouluterveydenhoitajat tavoittavat kyseiset oppilaat vuotuisessa terveystarkastuksessa ja jakavat heille ilmaisia perheutilippuja, kesäleiripaikkoja sekä kutsuja koululla järjestettäviin matalan kynnyksen liikuntakerhoihin.

Useat ministeriöt tukevat työntekijöidensä kokonaisvaltaista hyvinvointia kannustamalla työntekijöitään fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Monissa ministeriöissä kannustetaan työmatkojen kulkemiseen ja kokouksiin siirtymisiin kävellen ja pyöräillen. Pyörille on turvalliset säilytyspaikat sekä ulko- että sisätiloissa ja toimitiloissa on pesu- ja pukeutumistilat. Työ- ja elinkeinoministeriössä työmatkapyöräilijöille on järjestetty pyörähuoltopäiviä ja kesäaikaan heille tarjotaan ilmainen aamupuuro henkilöstöravintolassa. Useilla ministeriöillä on oma kuntosali sekä henkilöstöetuna liikunta- ja kulttuurisetelit. Ministeriöissä toimii liikuntakerhoja, jotka tarjoavat henkilöstölle ja jäsenilleen erilaisia liikuntamahdollisuuksia. Pidempiin osastokokouksiin tai työhyvinvointipäiviin kuuluu liikunnallista ohjelmaa. Uutena kannustimena opetus- ja kulttuuriministeriössä on mahdollisuus aamusaunaan, mikä osaltaan edistää myös yksilöiden henkistä virkistytymistä ja työyhteisön sosiaalista vuorovaikutusta. Sosiaali- ja terveysministeriössä ja ympäristöministeriössä pidetään henki-

löstölle liikuntapäiviä, joissa tutustutaan monipuolisesti eri liikuntalajeihin ja virkistäydytään viihtyisissä luontoympäristöissä. Eri ministeriöissä työergonomiset ratkaisut nähdään tärkeänä osana työntekijöiden tervettä ja turvallista arkea. Työfysioterapeutti kartoittaa työntekijöiden ergonomiset tarpeet ja ehdottaa toimenpiteitä, kuten erikoistuolien tai säädettävien työtasojen hankintaa. Työterveyshuollon ammattilaiset kartoittavat terveystarkastuksissa henkilöstön elintapoja ja opastavat liian vähän liikkuvia säännöllisen liikunnan pariin. Sosiaali- ja terveysministeriössä työfysioterapeutti tekee lääkärin läheteestä henkilökohtaisia kuntosaliohjelmia työntekijöille. Ministeriöiden sisäinen viestintä tukee henkilöstön liikunnallisen elämäntavan edistämistä tiedottamisen avulla, kuten uutisoimalla Kilometrikisan ahkerimmista polkijoista.

Berner Oy:ssä onnistuttiin nostamaan yli 55-vuotiaalle suunnatun senioriohjelman avulla keskimääräistä vanhuuseläkeikää yli kolmella vuodella (60,7 vuodesta 63,9 vuoteen vv. 2008–2012). Ohjelmaan sisältyy muun muassa työssä jaksamista edistäviä toimenpiteitä, terveystarkastuksia, työkyky- ja urasuunnittelua sekä ylimääräiset seniorivapaat. Ohjelmaan kuuluu liikunnallisia toimenpiteitä, kuten työterveyshoitajan yksilöllisesti laatima työn kuormittavuuden vaatimukset huomioon ottava fyysistä työkykyä vahvistava ja ylläpitävä harjoitusohjelma. Berner Oy:lle myönnettiin tästä työstä Suomen työelämäpalkinto vuonna 2013.

Imatran Ratsastusseura kehittää toimintamallia lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi sekä sosiaalisen kasvun tukemiseksi sosiaalipedagogisella hevos-toiminnalla. Seura tekee yhteistyötä Imatran kaupungin perhepalvelut -yksikön kanssa, joka valitsee 10 lasta tai nuorta Imatran Ratsastusseuran järjestämään toimintaan. Toimintaan kuuluu muutakin kuin vain ratsastus. Kaikki lapset eivät halua tai uskalla ratsastaa, mutta ovat onnellisia, kun saavat hoitaa hevosta ja olla mukana. Kaupunki on kartoittanut vähävaraisten vanhempien lasten kiinnostusta tuettuun ratsastusharrastukseen. Myös Imatran kaupungin koulukuraattorit halutaan mukaan kartoittamaan mahdollisia syrjäytymisvaarassa olevia lapsia tai nuoria, joille tuettua ratsastusharrastusta voisi tarjota. Hankkeen aikana pyritään yhteistyöhön myös Pelastakaa Lapset ry:n ja MLL:n kanssa.

Seuratoiminnan kehittämistuen hakemuksissa seurat itse ovat kuvanneet seuraavia mahdollisuuksia

kustannusten alentamiseen: lähiliikuntapaikkojen ja koulujen tilojen käyttö, harjoitukset heti koulupäivän jälkeen (ei kuljetuskustannuksia), varusteiden ja välinehankintojen järjeistäminen sekä ”varustepörssit” (käytettyjen varusteiden vaihto/myynti), pitkien kilpailumatkojen välttäminen, leireillä ruokien valmistaminen itse, vanhempien osallistuminen tapahtumajärjestelyihin, varainhankinta talkootyöllä tai yritysten yhteiskuntavastuu-sijoituksilla ja joukkueiden kustannusten läpi käyminen yhdessä vanhempien kanssa.

Länsi-Suomen Kaste-ohjelman Toimintakykyisenä ikääntyminen -hankkeessa on kehitetty ikäihmisten neuvontapalveluja ja käynnistetty matalan kynnyksen ikäpisteitä, joissa on monipuolista toimintaa tarjolla vanhuspalveluista vastaavien ja kulttuuri- tai liikuntatoimen yhteistyönä esimerkiksi Raisiossa, Salossa ja Raumalla. Iäkkäät aktiiviset ihmiset ja eläkeläisjärjestöissä toimivat ovat mukana suunnittelemassa ohjelmaa ja ohjassa liikunta- ja kuntosaliryhmiä. Salon kaupungin haja-asutusalueille on viety ns. ikäinfoiltpäiviä, joiden ohjelmassa on aina liikuntatuokioita. Tilaisuudessa kartoitetaan alueen olemassa olevat liikuntamahdollisuudet ja toiveet tulevaan toimintaan. Lisäksi Salon hankkeessa on otettu käyttöön kulttuurikävelyreitti, joka on helppokulkuinen myös rollaattorilla. Ikäkeskustoiminnassa on tarjoutunut tilaisuus kokeilla erilaisia liikuntamuotoja. Suosituksi uudeksi liikuntamuodoksi on muodostunut ns. liikuntabingo, jossa perinteisestä pelistä on muokattu uudenlainen kokonaisuus.

4.3.

LINJAUS 3.

Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä kansansairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta

4.3.1. Nykytila

Fyysisesti passiivinen elämäntyyli on noussut maailmanlaajuisesti lihavuuteen, tupakointiin ja alkoholinkäyttöön rinnastuvaksi kansanterveydelliseksi ongelmaksi. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden myönteisistä vaikutuksista ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille on puolestaan olemassa kiistaton ja vahva tutkimusnäyttö. Tästä huolimatta liikuntaa hyödynnetään tänä päivänä edelleen liian vähän sosiaali- ja terveydenhuollon työvälineenä.

Tulevaisuudessa liikunnan edistämisen tulee nousta sosiaali- ja terveydenhuollossa merkitykseltään vastaavalle tasolle alkoholin ja tupakoinnin vastaisen työn, ravitsemusneuvonnan sekä lääkehoidon kanssa. Tähän tavoitteeseen on mahdollista päästä määrätietoisella ja pitkäjänteisellä alan asiantuntijoiden kouluttamisella, työprosessien ja -tapojen kehittämisellä sekä monipuolisella kumppanuudella.

Terveydenhuoltolaki (1326/2010) velvoittaa kuntia ja sairaanhoitopiirien kuntayhtymiä luomaan ja vahvistamaan terveyden edistämisen ja terveyserojen kaventamisen käytäntöjä. Laki velvoittaa kunnat järjestämään alueella asuville kaikille ikäryhmille, myös työelämän ulkopuolelle jääneille henkilöille, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistäviä neuvonpalveluja. Terveysneuvonnan ja -tarkastusten on muodostettava toiminnallinen kokonaisuus muiden kunnan järjestämien palveluiden kanssa. Terveydenhuoltolain mukaan kunnan tulee järjestää alueensa väestölle neuvolapalvelut sekä koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto; niillä on tärkeä merkitys lasten, nuorten ja perheiden terveellisten elintapojen ja liikunnan edistämisessä.

Terveydenhuoltolakia täsmentää valtioneuvoston asetus 338/2011 **neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta** sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Asetuksen toimeenpanon seurannan (2012) mukaan laajat terveystarkastukset toteutuivat lastenneuvoloissa neli-

vuotiaille lapsille 88 prosentissa terveystarkastuksissa sekä kouluterveydenhuollossa 1. vuosiluokalla 79 prosentissa ja 5. vuosiluokalla 90 prosentissa terveystarkastuksissa. Asetuksen toimeenpano asettaa haasteita kunnille ja terveystarkastuksille, mutta se on kuitenkin kehittänyt myönteisesti vuodesta 2010.

Työterveyshuollolla on huomattava rooli työikäisten terveellisten elintapojen ja siten myös liikunnan edistämisessä. Työntekijöiden työkyvyn ylläpitäminen ja edistäminen sekä kuntoutustarpeen selvittäminen sisältyy **työterveyshuoltolain** (1383/2001) mukaan työterveyshuollon tehtäviin. Työterveyshuolto neuvoa ja opastaa työpaikkoja työkykyä ylläpitävän toiminnan toteuttamisessa. Työntekijän kuntoutustarpeen selvittämisessä otetaan huomioon paitsi työntekijän terveys myös työ, työympäristö, työyhteisö sekä työntekijän ammatillinen osaaminen. Näiden selvitysten perusteella ryhdytään toimenpiteisiin työntekijän työkyvyn ylläpitämiseksi tai palauttamiseksi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa työkyvyttömyyden uhatessa. Työntekijöiden terveyden edistäminen liikunnan osalta tapahtuu parhaiten työpaikan ja työterveyshuollon aidolla yhteistyöllä.

Työterveyshuoltolaki velvoittaa työnantajia järjestämään työterveyshuollon kaikille työntekijöille. Laissa korostetaan työterveyshuollon toimintaa työntekijöiden terveyden ja työkyvyn edistämiseksi. Työterveyshuolto järjestää työntekijöille henkilökohtaisia terveystarkastuksia ja tekee terveystarkastuksia. Työterveyshuollossa toteutetaan vuosittain yli miljoona terveystarkastusta, joista isossa osassa selvitetään myös liikuntatottumuksia ja neuvotaan tarvittaessa aktiivisempaan liikunnan harrastamiseen. Työterveyshuolto järjestää itse lyhytkestoisia, tarpeeseen perustuvia liikuntaryhmiä, kuten niska- tai selkäryhmiä. Osana terveystarkastuksia järjestetään runsaasti kuntotestauksia. Pidempikestoisten, kaikille työntekijöille suunnattujen ryhmien toteutuksesta vastaavat yleensä liikuntapalvelujen tuottajat.

Liikuntaneuvonta on merkittävä keino liian vähän liikkuvien ihmisten opastamisessa liikunnallisen elämäntavan pariin. Liikuntaneuvonta⁸ on tervey-

⁸ Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan tässä yhteydessä henkilökohtaista, yksilötapaamisia sisältävää liikuntaneuvontaa ja se on osa terveysneuvontaa. Neuvonnassa voidaan hyödyntää erilaisia terveystarkastuksia sekä liikuntaa tukevia materiaaleja, kuten oppaita tai muita ohjeita. Neuvojalla tulee olla riittävä liikunta- tai terveysalan koulutustausta. Neuvonnan tulee sisältää myös liikunnan haittavaikutusten ja ns. vasta-aiheiden arviointia.

denhuollon ammattihenkilöstön toteuttamaa henkilökohtaista, yksilötapaamisia sisältävää neuvontaa ja se kuuluu osana terveysneuvontaan. Toimiakseen liikuntaneuvonnan on oltava moniammatillista yhteistyötä. Tarvitaan poikkihallinnollista yhteistyötä kunnan sosiaali- ja terveystoimen, varhaiskasvatuksen, koulun ja liikuntatoimen kesken. Keskeisessä roolissa on perusterveydenhuolto, jonka piiristä tavoitetaan liian vähän liikkuvia ihmisiä neuvontaan. Esimerkiksi terveyskeskusten, äitiys- ja lastenneuvoloiden, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon asiakaskontakteissa tavoitetaan nimenomaan tätä kohderyhmää. Liikuntapalveluketjun terveydenhuollosta muille sektoreille on toimittava saumattomasti. Tässä hyvänä työkaluna on muuan muassa sähköinen lähetejärjestelmä. Liikuntaneuvonnan palveluketjuun tarvitaan mukaan liikuntaseuroja ja liikunta-alan yrityksiä sekä muita matalan kynnyksen liikuntapalveluja tarjoavia tahoja, kuten kansanterveysjärjestöjä ja kansalaispistoja.

Liikuntaneuvonnan käytäntöjä on kehitetty aktiivisesti viime vuosina muun muassa asiantuntijalaitosten ja liikunnan edistämishelmien toimesta (esim. Kokemuksia toimivista liikuntaneuvonnan käytännöistä, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 238). Liikuntaneuvonnan tuloksellisuudesta on saatu tutkimustietoa. Terveysdenhuollon ammattilaiset kokevat tärkeäksi edistää ja tukea liian vähän liikkuvien asiakkaiden fyysistä aktiivisuutta. Neuvonnan esteinä pidetään kuitenkin vastaanottoajan lyhyyttä ja koulutuksen puutetta. Ammattilaiset, jotka itse ovat liikunnallisesti aktiivisia tai kokevat potilaan hyötävän elintapojen muutoksesta, neuvovat asiakkaitaan todennäköisemmin. Neuvonnan käytäntöjen kehittämisessä tulisikin tunnistaa lukuisat ammattilaiseen liittyvät yksilölliset ja organisatoriset esteet, jotta liikuntaneuvonta integroituisi terveydenhuoltoon tuloksellisesti. KKI-ohjelman kyselyn (2013) mukaan liikuntaneuvontaa tehdään joka toisessa kunnassa (vastanneita kuntia 200 kpl). Neuvonnasta 70 prosenttia toteutuu liikuntatoimen koordinoimana ja 30 prosenttia terveystoimen koordinoimana.

Sydänliitto on kehittänyt osana Suomalaista Sydänohjelmaa (2006–2011) **Neuvokas perhe -menetelmän** sosiaali- ja terveysministeriön ja raha-automaattiyhdistyksen tuella. Menetelmän tarkoituksena on auttaa lapsiperheitä itse arvioimaan ja edistämään

omia liikunta- ja ruokatottumuksiaan. Neuvokas perhe -menetelmä sisältää työvälineet ja niiden käyttöä tukevan täydennyskoulutuksen sekä neuvolan että kouluterveydenhuollon käyttöön. Kesään 2013 mennessä noin 2000 terveydenhuollon ammattilaista on koulutettu käyttämään Neuvokas perhe -menetelmää. Neuvokas perhe -menetelmä on pysyvä osa Sydänliiton toimintaa ja sen kehittämistä jatketaan osana Yksi elämä -hankekokonaisuutta.

Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien opilaisiin kohdentuva fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, joka tuottaa muun muassa tietoa yhdistettäväksi 5. ja 8. vuosiluokilla koululaisille tehtäviin laajoihin terveystarkastuksiin. Järjestelmän keskeisenä tarkoituksena on kannustaa yksilöitä omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Vuonna 2010 käynnistyneen Move!-järjestelmän kehittämissä toteutti Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Opetushallituksen rahoituksella. Move!a on rakennettu yhteistyössä sosiaali- ja terveysministeriön ja Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Opetusalan Ammattijärjestö OAJ:n kanssa. Move!-järjestelmä ja verkkosivut ovat valmiit, mutta valtakunnallisesti järjestelmä käynnistetään 1.8.2016 alkavana lukuvuonna, jolloin uudet perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet otetaan käyttöön. Järjestelmän paikalliseen kokeiluun ja käyttöönottoon ei kuitenkaan ennen vuotta 2016 ole estettä. Järjestelmän materiaaleista osa on valmisteltu nimenomaan kouluterveydenhuollon käyttöön.

Liikunnan käyttö sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa on hyvin perusteltu ja kuvattu jatkuvasti päivitettävissä terveydenhuollon toimijoille suunnatuissa **Liikunnan Käypä hoito -suosituksissa**. Suositusten tavoitteena on edistää liikunnan käyttöä sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Lääkärin keskeinen tehtävä on arvioida liikunnan aiheet, vaarat ja sairauksiin liittyvät liikkumisrajoitteet sekä motivoida liikkumaan. Tarvittaessa liikuntaohjelma suunnitellaan hoitavan lääkärin ja fysioterapeutin tai liikunta-alan ammattilaisen välisenä yhteistyönä ja se toteutetaan yksilöllisesti – omatoimimisena, ohjattuna tai ohjattuna ryhmässä tapahtuvana liikuntana. Terveysdenhuollossa liikuntaa koskevat tiedot

kirjataan asianmukaisesti, ja liikunnan riittävyys arvioidaan terveyden kannalta. Potilaan kanssa sovitaan yhdessä liikkumisen tavoitteet. Ohjatessaan potilaita liikuntahoitoon on terveydenhuollon ammattilaisten tunnettava liikuntapalveluja tuottava paikallinen verkosto (esimerkiksi liikunnan ohjaukseen erikoistunut ryhmätoiminta). Joillakin paikkakunnilla on liikuntalääketieteeseen perehtyneitä keskuksia ja asiantuntijoita.

Lääkäreiden antamaan liikuntaneuvontaan on kehitetty työkaluksi **liikkumisresepti**. Reseptiä on lanseerattu 2000-luvun alusta lähtien. Liikkumisreseptihankkeen (2001–2003) tulosten mukaan lääkäreiden suhtautuminen liikkumisreseptiin oli sangen myönteistä, mutta ajan- ja rutiininpuute sekä perehtymättömyys asiaan vaikeuttivat reseptin käyttöä. Liikuntaneuvonnan lisääminen edellyttää muutoksia lääkäreiden työ- ja toimintakulttuureissa. Tämä vaatii pitkäjänteistä työtä.

Terveydenhuollon ammattilaisten perus- ja täydennyskoulutus on avainasemassa liikuntaneuvonnan kehittämisessä. Terveysliikunnan ja neuvontataitojen opetuksen asemasta terveydenhuollon koulutusohjelmissa on tehty useita selvityksiä (esim. Terveysliikunnan ammatillisen koulutuksen kehittäminen, Terveyden edistämisen keskus 2006). Terveyden edistämiseen liittyvissä koulutusohjelmissa koulutuksen hajanaisuus on suuri haaste. Etenkin sosiaali- ja terveysalan koulutuksissa terveystieteen näkökulma on ollut liian vähäinen verrattuna siihen, kuinka tärkeää liikuntaan opastus on näiden alojen työtehtävissä. Koulutusohjelmien sisältöjen kehittäminen vaatiikin intensiivistä kehittämistyötä jatkossa.

Liikunnallista kuntoutusta on tehty osana sosiaali- ja terveyssektorin työtä laajasti jo pitkään. Se on merkittävä keino edistää yksilöiden toimintakykyä kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Liikunnallista kuntoutusta toteutetaan pääosin fysioterapeuttien toimesta muun muassa terveyskeskuksissa, sairaaloissa ja kuntoutuslaitoksissa. Fysioterapeuttien ammattiryhmä on tärkein liikunnallisen kuntoutuksen osajoukko. Fysioterapeuttien lisäksi muut sosiaali- ja terveydenhuollon ammattiryhmät, kuten perus- ja lähihoitajat sekä sosionomit osallistuvat asiakkaiden liikunnalliseen kuntoutukseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön arvion mukaan noin 100 liikunnanohjaajaa

tekee sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköissä yhteistyötä fysioterapeuttien kanssa. Lisäksi suuri joukko fysioterapeutteja työskentelee erilaisissa tehtävissä terveys- ja hyvinvointiliikunnan sekä vammais- ja erityisryhmien liikunnan alueella. Liikunnallista kuntoutusta tehdään myös osana iäkkäiden liikunnan edistämishankkeita ja hankkeita. Liikunnallisen kuntoutuksen nykytilasta ei ole olemassa kattavaa selvitystä.

4.3.2. Tavoitteet ja toimenpiteet

TAVOITE 1.

ERI IKÄISTEN IHMISTEN LIIKUNTANEUVONNAN VAHVISTAMINEN ELÄMÄNTAPOHJAUKSEN OSANA SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUISSA, KAIKKIEN AMMATTIRYHMIEN TOTEUTTAMANA

TAVOITE 2.

LIIKUNTAAN OHJAUS OSANA SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON PALVELUKETJUN JA HOITOPROSESSIN KEHITTÄMISTÄ

TAVOITE 3.

LIIKUNNALLISEN KUNTOUTUKSEN ASEMAN VAHVISTAMINEN SUOMESSA

Kriittiset tekijät

Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö on avainasemassa liian vähän liikkuvien ihmisten tavoittamisessa ja liikunnan puheeksiottamisessa – neuvoloissa, koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa, työterveyshuollossa, terveysasemilla, vanhusten hoitolaitoksissa ja muualla sosiaali- ja terveydenhuollossa. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla on oltava ajantasainen tietämys liikunnan terveysvaikutuksista, ymmärrettävä liiallisen istumisen ja liian vähäisen liikunnan riskit ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille sekä tunnistettava ne käytännön työssä. Heillä tulee olla myös taito palvella ja auttaa eri ikäisiä ja taustaisia ihmisiä. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöillä tulee olla **hyvät neuvonta- ja motivointitaidot** yksilön liikkumisen lisäämiseen sekä taito tehdä moniammatillista yhteistyötä muiden terveyden ja liikunnan ammattilaisten sekä varhaiskasvatuksen ja koulun

kanssa. Terveysthuollon asiakkaan on saatava **henkilökohtaista, suunnitelmallista liikuntaneuvontaa** sekä ajantasaista opastusta alueen liikuntamahdollisuuksista ja -tarjonnasta, kuten sopivista liikuntaryhmistä. Aloitteille sopivat parhaiten matalan kynnyksen liikunnan⁹, kuten ohjatun liikunnan ryhmät. Terveysthuollossa tarvitaan lisää työkaluja liikkumisen edistämiseen. Terveysthuollon henkilöstö myös ohjaa liikuntatoimintaa esimerkiksi terveyskeskuksissa ja palvelutaloissa.

Liikuntaneuvonnan kehittämishankkeissa on havaittu, että toiminnan onnistumisen kannalta ensiarvoisen tärkeää on johdon, kuten ylilääkäreiden ja liikuntatoimen johtajien, sitoutuminen toimintaan. **Avainhenkilöiden sitouttaminen** on tärkeää, jotta toimintaan saadaan riittävästi niin taloudellisia kuin henkilöresursseja. Erityisen tärkeää toiminnan jatkuvuuden ja onnistumisen kannalta on jatkuva tiedonvaihto yhteistyötahojen välillä ja markkinointi mediassa.

Liikunnallisen kuntoutuksen tehostamiseksi tarvitaan lisää moniammatillista yhteistyötä sosiaali- ja terveysthuollon ammattihenkilöstön keskuudessa. Hyviä esimerkkejä voitaisiin mallintaa esimerkiksi muista pohjoismaista, joissa liikunnallisen kuntoutuksen asema on Suomea vahvempi. Fysioterapeuttien koulutukseen ja työnkuvaan voitaisiin sisällyttää vahvemmin opastusta muille terveysthuollon (sekä sosiaalihuollon, varhaiskasvatuksen ja koulun) ammattiryhmille asiakkaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan aktivoimiseksi. Tämä ei vaadi uusia resursseja vaan kyse on ennen kaikkea asenteiden ja toimintatapojen muutoksesta jokaisen työntekijän omassa työssä.

Kuntoutuspalveluilla on työkyvyn ylläpidossa olennainen osansa. Valitettavan usein kuntoutusjaksolla saatu liikuntainnostus hiipuu kuntoutuksen jälkeen. Kuntoutuksen palvelutuottajien, Kansaneläkelaitoksen tai muiden vakuuttajien, liikunnan ammattilaisten sekä kunnallisten liikuntapalveluiden

kesken olisi tarpeen rakentaa **kuntoutuspolku**, jonka avulla kuntouttavaa liikuntaa olisi mahdollista toteuttaa mahdollisimman omatoimisesti.

Kunnissa on tunnistettava liikunnan merkitys kunnan talouteen myönteisesti vaikuttavana tekijänä ja kunnan vetovoimatekijänä. Liikuntaan ohjaukselle ja neuvonnalle sekä liikunnalliselle kuntoutukselle tulee olla vankat perusteet kuntien strategioissa/strategisissa linjauksissa sekä erillisissä ohjelmissa, kuten kuntakohtaisissa hyvinvointi-, terveys- ja liikuntastrategioissa sekä ikäpoliittisissa strategioissa. Kunnissa on oltava riittävästi resursointia liikuntaneuvontaan ja liikunnalliseen kuntoutukseen, kohdennettujen liikuntapalveluiden järjestämiseen sekä niihin liittyvään henkilöstökoulutukseen. Näiden palvelujen vahvistaminen on kunnissa mahdollista sosiaali- ja terveysthuollon palvelujärjestelmän rakenteiden muutoksessa.

KESKEISET TOIMENPITEET

Valtakunnan tason toimijat:

- huolehtivat, että neuvolatoimintaa, koulu- ja opiskeluterveysthuoltoa koskevan asetuksen toimeenpanossa neuvolat ja koulu- ja opiskelijaterveysthuolto antavat aktiivisesti tukea ja ohjausta liikuntaan
- vahvistavat terveellisiin elintapoihin ja liikuntaan liittyviä sisältöjä ja niihin ohjaamista sosiaali- ja terveysthuollon tutkintoon johtavissa koulutuksissa, täydennyskoulutuksissa ja terveysthuollon suosituksissa
 - laativat aloitteen koulutussisältöjen muuttamiseksi
 - järjestävät liikuntaneuvonnan täydennyskoulutusta lääkäreille ja muille terveysthuollon ammattilaisille sekä vahvistavat kouluttajien lukumäärää ja heidän osaamistaan
- kehittävät liikkumattomuuden ja istumisen vähentämiseen tähtäävää koulutusta täydennyskoulutusta sosiaali- ja terveysthuollon henkilöstölle ja parantavat koulutusten saavutettavuutta
 - tuottavat täydennyskoulutusmallin ja verkko-koulutusta yhteistyössä koulutusta järjestävien tahojen kanssa

⁹ Valo ry:n (2013) määritelmän mukaan matalan kynnyksen toiminnalla on tiettyjä tunnuspiirteitä, joista vähintään yhden tulee täytyä, jotta toiminta voidaan luokitella matalan kynnyksen toiminnaksi. Nämä tunnuspiirteitä ovat toiminnan edullisuus, toiminnan järjestäminen lähellä yksilön arkiympäristöä, toiminnan monipuoliset sisällöt, liikunnan perustietojen ja -taitojen lisääminen sekä liikunnan järjestäminen erikseen ja yhdessä, tarpeen mukaan eriyttäen tai yhdistäen. Mitä useampi kriteeristä täyttyy, sitä helpommin toiminta on kaikkien ihmisten saavutettavissa.

- lisäävät vähän liikkuvien ihmisten tietoisuutta omaan terveyteen vaikuttavista tekijöistä ja liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksista
- luovat uusia terveyspalveluinnovaatioita esimerkiksi hyvinvointitekologiaa hyödyntämällä
- varmistavat, että sosiaali- ja terveydenhuollon tietokannoissa on paikka liikuntatietojen kirjaamiselle
 - laativat ohjeistuksen järjestelmien kehittäjille ja tuottajille
- selvittävät liikunnallisen kuntoutuksen roolia, tehtäviä ja laajuutta osana hallitusohjelmassa olevaa monialaisen kuntoutuksen selvitystyötä ja laativat kehittämissuunnitelman liikunnallisen kuntoutuksen aseman parantamiseksi

Paikallistason toimijat:

- lisäävät ammattimaista, elintapamuutoksiin tähtäävää liikuntaneuvontaa ja tietoa terveyteen vaikuttavista tekijöistä erityisesti niissä palveluissa, jotka kohtaavat suuren osan väestöstä: perusterveydenhuollossa äitiys- ja lastenneurolat, kouluterveydenhuolto, opiskeluterveydenhuolto, työterveyshuolto, mutta myös erikoissairaanhoido, vanhusten palvelut ja apteekit; myös erityisryhmien, työkyvyttömiä ja työttömien sekä maahanmuuttajien liikuntaan aktivointi
- lisäävät yhteistyötä ja tehostavat palveluketjujen toimivuutta kuntatasolla eri toimijoiden (SOTE-, liikunta- ja opetussektorit, asiantuntijalaitokset, järjestöt, yritykset) välillä
- huomioivat paikallisten sosiaali- ja terveysjärjestöjen liikuntatoiminnan ja tarjoavat aktiivisesti liikuntaa organisoiville järjestöille liikuntaan soveltuvia tiloja
- viestivät monipuolisesti terveysliikunnasta ja kokoavat kuntakohtaiset tiedot terveysliikunnan palveluista (esim. kalenteri: esite, netti)
- lisäävät liikunnan osaksi kuntien sosiaali- ja terveyspalvelujen hankintasopimuksia
- vahvistavat liikunnan osuutta hoito- ja kuntoutussuunnitelmissa erityisesti tuki- ja liikuntaelimsien ongelmista kärsivien osalta sekä opiskelija- ja oppilashuollossa

- kokoavat, levittävät ja juurruttavat toimivia liikuntaneuvonnan käytäntöjä ja lisäävät toimijoiden verkostoitumista muun muassa Liikuntaneuvonnan kehittämisfoorumin avulla ja asiantuntijoiden välistä tiedonvaihtoa asiantuntijafoorumien avulla.
- vahvistavat fyysisen aktiivisuuden edistämisen ja liikunnallisen kuntoutuksen osaamista eri ammattiryhmillä
- hyödyntävät liikunnan ja liikunnallisen kuntoutuksen ammattilaisten, kuten liikunnanopettajien, liikuntalääketieteen ammattilaisten ja fysioterapeuttien osaamista muiden ammattiryhmien opastamisessa liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen innostamisessa, sekä liikunnan edistämistä tukevien työkalujen käyttöä
- vahvistavat moniammatillista yhteis- ja tiimityötä hyödyntäen muiden Pohjoismaiden toimivia esimerkkejä

KÄYTÄNNÖN ESIMERKKEJÄ

Turun yliopiston lääketieteen opiskelijoiden Liikunta ja ravitsemus -opintojakso toteutetaan kuudennen opiskeluvuoden päätteeksi viimeisenä yhteisenä opiskeluviikkona. Kurssi tapahtuu Suomen urheiluopistolla Vierumäellä. Tarkoituksena on, että opiskelijat saavat oivalluksia yhdessä tekemällä ja kokemalla. Samalla he saavat käytännön asiakaskokemusta, verkostoituvat ja huolehtivat myös omasta hyvinvoinnistaan. Turun yliopisto on palkinnut Liikunta ja ravitsemus -opintojakson vuoden parhaana opintojaksona, koska se edustaa uudenlaista lääkäriskoulutuksen muotoa: opiskelu tapahtuu kolmannen sektorin kanssa ja uutena ideana on terveys- ja liikuntasektoreiden tiivis yhteistyö. Poikkeuksellisen paljon hyvää palautetta saanut jakso on herättänyt opiskelijoissa aidon kiinnostuksen liikuntaan ja sen terveysvaikutuksiin.

Lahti liikkeelle -liikunnan palveluketjun kehittämishankkeessa vuosina 2006–2008 toteutettiin onnistuneesti polku sosiaali- ja terveystoimesta kaupungin liikuntapalveluiden liikuntaneuvontaan ja edelleen liikuntaryhmiin. Asiakkaan ohjaus aktiiviseen elämäntapaan osaksi potilasjärjestelmää saadulla LIIKU-lähetteellä oli toimiva tapa, ja selkeytti toimintamallia, jossa terveysliikunta nähtiin ennaltaehkäisevänä hoitomuotona. Han-

ke sai aikaan pysyvää toimintaa: terveysliikunnasta tuli kaupungin liikuntapalveluiden painopiste ja terveysliikunta jalkautui kentälle. Kaupungin liikuntapalvelut palkkasivat liikuntaneuvojan ja matalan kynnyksen liikuntaryhmät kasvattivat suosiotaan. Palveluntarjoajia saatiin runsaasti mukaan eri sektoreilta. Erityisen tyytyväisiä hankkeessa oltiin liikuntaseurojen panostuksen kasvamiseen terveysliikunnassa.

Porilainen Karhu Apteekki on yksi Suomen Liikkujan Apteekkeista. Kunnossa kaiken ikää -ohjelman, Apteekkariliiton ja Hengitysliiton käynnistämän Liikkujan Apteekki-konseptin tavoitteena on tuoda terveysliikunta apteekin valikoimaan ja luoda lisäarvo apteekin palveluun. Karhu Apteekissa palvelee liikunnan yhdyshenkilö, joka toimii monien paikallisten liikuntatoimijoiden verkostossa, kuten Lounais-Suomen Liikunnan ja Urheilun, kunnan liikuntatoimen ja liikuntaseurojen kanssa. Terveysliikuntateemaa pidetään apteekissa yllä vaihtelevalla toiminnalla ja valikoimalla. Yhteistyössä paikallisverkostojen kanssa Karhu Apteekki on järjestänyt teema- ja testipäiviä apteekin asiakkaille. Apteekissa on kokeiltu monipuolisesti uusia liikuntaan kannustavia menetelmiä, kuten liikuntakansioiden käyttöä ja Askel-kampanjaa. Koko henkilökunta on motivoinut terveysliikunnan puheeksi ottamiseen asiakaspalvelutilanteissa ja samalla myös oman henkilöstön liikunta-aktiivisuus on lisääntynyt. Apteekin liikunnan yhdyshenkilö on osallistunut terveysliikuntakoulutuksiin ja ohjaa myös henkilökunnan liikuntaryhmää. KKI-ohjelma palkitsi vuonna 2013 Karhu Apteekin Liikkujan Apteekki-konseptin toteuttamisesta.

Turun liikennevalot -hankkeessa on KKI-ohjelman tuella luotu toimiva käytäntö ylipainoisten työikäisten tavoittamiseksi ja motivoimiseksi säännöllisen ryhmäliikunnan pariin. Samalla on kehitetty hyvinvointitoimialan ja vapaa-aikatoimialan välistä yhteistyötä. Hanke perustuu Turun kaupungin hyvinvointiohjelmaan. Hankkeessa lisätään kohdennettua terveysneuvontaa erityisesti kansansairauksien riskiryhmille. Kuntalaisen palvelupolku perusterveydenhuollosta liikuntasektorin palveluihin toimii jouhevasti. Hyvinvointitoimiala keskittyy erityisesti hyvin ylipainoisten ihmisten saamiseksi painonhallintaryhmiin. Vapaa-aikatoimiala yhdessä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa puolestaan järjestää liikuntaryhmiä kaikenkuntoisille ja -kokoisille ihmisille. Hankkeessa on kaksi koordinaattoria, joista toinen työskentelee hyvinvointi- ja toinen vapaa-aikatoimialalla. Tarkoituksena on, että toi-

mialojen yhteistyö ja luodut toimivat käytännöt jäävät elämään hankkeen päätyttyäkin.

Suomen Sydänliiton hankkeessa ”Liikuntapolkua pitkin aktiiviseksi liikkujaksi” kehitetään Helsingin alueella liikunnanohjauksen käytäntöjä siten, että jokainen sepelvaltimotautiin sairastunut saa liikuntaohjausta, rohkaistuu omatoimiseksi liikkujaksi ja löytää itselleen sopivan liikuntatarjonnan. Yhteistyön keinoin rakennetaan liikuntaohjauksen polku terveydenhuollosta liikuntapalvelujen tuotajiin ja omaehtoiseen liikuntaan. Kyse on liikuntaohjauksen porrastuksesta ja työnjaon selkeyttämisestä sekä yhteistyön kehittämisestä. Liikuntaohjauksessa sepelvaltimotautiin sairastunut saa tukea sekä tietoa ja opastusta itselleen sopivasta ja turvallisesta liikunnasta. Ohjauksen tavoitteena on liikunnan lisääntyminen sepelvaltimotaudin liikunta-suositusten mukaiseksi. Liikuntaohjausmallin lisäksi tuotetaan ohjausmateriaalia sekä vahvistetaan eri toimijoiden liikuntaohjausosaamista täydennyskoulutuksin. Hankkeen kehittämisprosessi kuvataan ja viestitään muille toimijoille ja muiden sairausryhmien parissa työskenteleville sovellettavaksi. Hanke toteutetaan kunta-järjestöyhteistyönä.

4.4.

LINJAUS 4.

Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa

4.4.1. Nykytila

Valtionhallinnossa **terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan merkitys** on julkisessa dokumentaatiossa tunnustettu aina 1990-luvun lopulta lähtien. Terveyttä edistävä liikunta on otettu huomioon kaikissa hallitusohjelmissa aina vuodesta 1999 alkaen, ja se lisättiin liikuntalakiin vuonna 1998 (1054). Kohti 2020-lukua edetessä alkaa ilmassa olla yhä vahvempia signaaleja yleisen ilmapiirin muuttumisesta suotuisammaksi tulevaisuuden liikunnallisemmalle yhteiskunnalle. Yksi merkki tästä on valtiovarainvaliokunnan oheinen kannanotto.

Valtiovarainvaliokunta lausuu vuoden 2013 talousarviomietinnössään 39/2012 seuraavaa:

Liikuntapolitiikan tavoitteena on varmistaa liikuntapalveluiden saatavuus ja edistää liikunnallista elämäntapaa. Liikuntatoimen menoihin esitetään yhteensä

152,4 milj. euroa, josta Helsingin Olympiastadionin perusparannuksen suunnitteluun on varattu 6,3 milj. euroa. Valiokunta toteaa, että suomalainen liikuntakulttuuri on suurien haasteiden edessä. Suurin osa väestöstä liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi, arkiliikunta on vähentynyt ja eri väestöryhmien fyysinen kunto on heikentynyt. Liikkumattomuus on globaali kansanterveydellinen ongelma lihavuuden ja tupakoinnin lisäksi. Pelkäästään diabeteksen osalta liikkumattomuus maksaa vuosittain noin 700 miljoonaa euroa Suomessa. Valiokunta korostaa, että keskeisten yhteiskunnallisten instituutioiden, kuten neuvola- ja päiväkotijärjestelmän, koulun, puolustusvoimien, työelämän, terveydenhuollon ja vanhustenhuollon, tulee huomioida liikkumisen tärkeys omissa ratkaisuisaan. Valtion osoittamat voimavarat liikunnalle kasvovat 42 prosentilla edellisellä hallituskaudella, mutta muutosta ei saavuteta pelkäästään liikuntahallinnon voimin. Valiokunta painottaa liikunnan ja urheilun eettisiä periaatteita urheilun epäterveiden ilmiöiden, kuten dopingin, väkivallan ja sopupelien, kitkemiseksi. Valiokunta pitää tarpeellisena, että kasvaneilla määrärahoilla aikaansaatuja tuloksia ja koko valtiohallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan edistämiseen tulee arvioida tarkasti. Valiokunta painottaa liikuntamäärärahojen kohdentamista niihin kohteisiin, jotka vaikutuksiltaan vähentävät väestön liikkumattomuutta eniten.

Valtiovarainvaliokunnan lausunto vahvistaa osaltaan terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten laatimisen ajankohtaisuutta ja tarpeellisuutta sekä velvoittaa valmistelemaan mahdollisimman vahvoin tavoitteisiin ja toimenpiteisiin kohdentuvan strategiakokonaisuuden. Valtiovarainvaliokunta tunnistaa lausunnossaan liikunnan merkityksen suomalaisten terveyden ja hyvinvoinnin parantajana sekä suomalaisen yhteiskunnan talouden tasapainottajana ja kilpailukyvyn tekijänä. Lausuntonsa myötä valiokunta velvoittaa vahvasti eri toimijoita yhteiskunnan eri tasoilla tekemään työtä liikunnan edistämiseksi. Lausunnosta nousee esiin terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kannalta kaksi keskeistä näkökulmaa: 1) Liikuntamyönteisten ratkaisujen tekeminen läpäisyperiaatteella kaikissa yhteiskunnallisissa instituutioissa ja 2) liikuntamäärärahojen kohdentaminen väestön liikkumattomuutta eniten vähentäviin kohteisiin.

Liikuntalain (1998/1054) 2 §:n mukaan ”Opetusministeriö vastaa liikuntatoimen yleisestä johdosta, kehittämisestä ja yhteensovittamisesta liikunnan yhteistyössä valtionhallinnossa. Alueellisella tasolla nämä tehtävät kuuluvat alueelliselle liikuntatoimelle ja paikallistasolla kunnille.” Voimassa oleva liikuntalaki paitsi antaa mahdollisuuden niin myös velvoittaa liikuntaviranomaisia eri tasoilla ottamaan vastuun liikunta-alan johtamisesta. Liikuntalain uudistamisen valmistelu on käynnistynyt vuonna 2013.

Avainasemassa liikunnan aseman parantamiseksi yhteiskunnassa on hyvä ja laaja-alainen **sidosryhmäyhteistyö** sekä sen laadukas **johtaminen ja koordinointi**. Se on myös ns. liikunnan laajentuneen toimialan eli toimijoiden ja näkökulmien kasvaneen kirjon vuoksi hyvin haastavaa. Tarkasteltaessa liikunta-alan ns. ulkoisia sidosryhmiä, havaitaan edistysaskelia esimerkiksi hallinnonalojen välisessä yhteistyössä viime vuosina. Valtionhallinnon tasolla useat ministeriöt ovat edustettuina liikunnan eri työryhmissä (kuten Terveystta edistävän liikunnan ohjausryhmä, Liikkuva koulu -ohjausryhmä ja TELI-Olosuhderyhmä), ja liikuntaviranhaltijat puolestaan muiden ministeriöiden työryhmissä (kuten sisäasiainministeriön Tapaturmien laaja-alainen torjunta -ohjausryhmä ja liikenne- ja viestintäministeriön Viisaan liikkumisen -ohjausryhmä). Suuria tulevaisuuden yhteistyömahdollisuuksia on olemassa ainakin työ- ja elinkeinoministeriön, liikenne- ja viestintäministeriön, ympäristöministeriön sekä kouluhallinnon toimialoilla. Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskusten liikuntatoimien ja aluehallintovirastojen välistä sosiaali-, terveys- ja koulutustoimien yhteistyötä on myös 2010-luvulla käynnistetty osana ohjelmaperusteista työtä. Laaja-alaisissa liikunnan edistämisen ohjelmakokonaisuuksissa on onnistuttu moninaisten sidosryhmien johtamisessa ja koordinoinnissa kiitettävällä tavalla. Ohjelmien voidaan luonnehtia toimivan ns. välittäjäorganisaatioina valtioneuvostosta tulevan resursoinnin ja ohjauksen sekä paikalliselta tasolta nousevan käytännön konkretian välillä. Niiden avulla on pystytty luomaan eri sidosryhmien välille avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri sekä selkeä, säännöllinen ja jatkuva yhteistyörakenne.

Liikunnan asema suomalaisessa yhteiskunnassa määrittyy vahvasti **kuntien** liikunnanedistämistyön kautta. Kunnat jakavat vuosittain toiminta-avustuksina seuroille 45 miljoonaa euroa, joiden lisäksi osassa

kunnista seurojen on mahdollista hakea myös erilaisia kohdennettuja avustuksia. Välttömiä avustuksia suurempi tuki seuroille on kuntien välillinen tuki, jonka arvoksi on arvioitu jopa 450 miljoonaa euroa. Sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö laativat yhdessä asiantuntijaryhmän kanssa vuonna 2010 suositukset kunnan liikuntatoiminnan edistämisen avuksi. Suositusten tavoitteena on kannustaa kuntia tekemään liikunnasta keskeinen strateginen valinta.

Tutkimusten mukaan terveyttä edistävän liikunnan asema kunnissa vaihtelee suuresti. Vuonna 2010 vain 37 prosenttia kunnista oli laatinut liikuntastrategian tai -suunnitelman joko osana seudullista strategiaa tai kunnan omana toimintana. Puolet kunnista raportoi, että kunnan luottamushenkilöhallinnossa oli päätetty toimenpiteistä, joiden tavoitteena on edistää laajasti kuntalaisten liikuntaa. Näitä toimenpiteitä olivat muun muassa liikuntapaikkarakentaminen, liikuntapaikkojen maksuttomuus ja liikunnan ohjaustoiminnan kehittäminen.

Kunnassa toteutettavaa hyvinvointipolitiikkaa kuvaa hyvinvointikertomus. Terveiden ja hyvinvointin laitoksen tiedot kuntien terveydenedistämistoiminnasta (2012) osoittavat, että liikunnan osuus kuntien hyvinvointikertomuksissa vaikuttaa olevan kasvussa. Vuonna 2012 kunnista 36 prosenttia on sisällyttänyt hyvinvointikertomukseensa kuvauksen kuntalaisten liikunta-aktiivisuudesta, kun kaksi vuotta aiemmin vastaava osuus oli 16 prosenttia. Myös liikunnan osuus kuntastrategioissa on kasvanut hieman. Vuonna 2012 kunnista 54 prosenttia oli käsitellyt liikunnan edistämistä kuntastrategioissa, kun vastaava luku oli 47 prosenttia vuonna 2012. Työnjako terveysliikunnan edistämiseksi ei ole kunnissa kovinkaan selkeä. Noin 70 prosentissa kunnista oli sovittu, mikä hallintokunta koordinoi terveyttä edistävää liikuntaa. Joka toisessa kunnassa (52 %) työnjaosta perusterveydenhuollon kanssa ei ollut sovittu.

Maakunnat voisivat osaltaan olla merkittäviä liikuntatoimijoita ja liikunnan aseman kohenemiseen vaikuttajia, mutta toistaiseksi niiden liikuntastrategiat ja muut pyrkimykset asian edistämiseksi ovat olleet vielä harvinaisia. Päijät-Häme on ollut maakuntien edelläkävijä laatiessaan maakunnallisen terveysliikuntastrategian vuosille 2009–2020. Lisäksi ainakin Kymenlaaksossa on valmisteltu maakunnal-

linen terveysliikunnan strategia vuosille 2013–2020. Maakuntien voimavarat vaikutuspiiriensä liikunnan-edistämistoimia kokoavina ja koordinoivina voimina olisi suotavaa hyödyntää tulevaisuudessa aikaisempaa paremmin.

4.4.2. Tavoitteet ja toimenpiteet

TAVOITE 1.

LIKUNNALLINEN JA FYYSISESTI AKTIIVINEN ELÄMÄ SISÄLTYY VALTAKUNNALLISEEN STRATEGIA-AJATTELUUN

TAVOITE 2.

LIKUNNAN ASEMA KUNNISSA VAHVISTUU OSANA ASUKKAIDEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISEN KOKONAISUUTTA

Kriittiset tekijät

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden sisällymisellä valtakunnalliseen **strategia-ajatteluun** tarkoitetaan liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkityksen tunnistamista keskeisinä suomalaisen yhteiskunnan hyvinvointiin eri näkökulmista vaikuttavina tekijöinä ja niiden huomioon ottamista läpäisyperiaatteella koko suomalaisessa yhteiskunnassa – päätöksenteossa, hallinnossa, politiikoissa, toimintatavoissa, toiminnassa, ympäristöissä, organisaatioissa, yhteisöissä sekä myös yksilötasolla. Strategia-ajattelu on erityisesti ylimmän johdon vastuulla ja näin ollen on tärkeää panostaa ylimmän johdon sitouttamiseen liikunnan edistämiseen.

Liikunnan yhteiskunnallisen aseman paranemisessa ei ole kyse niinkään taloudellisten lisäresurssien saamisesta liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseen vaan ennen kaikkea kokonaisvaltaisesta **ajattelu- ja toimintatapojen muutoksesta** sekä asioiden **johtamisesta, koordinoinnista ja rakentamisesta uudella tavalla**. Tarvitsemme lisää uskallusta kyseenalaistaa nykyistä toimintaa ja toimintatapoja sekä innostusta luoda uusia ratkaisuja yhä monimutkaisempiin ja hallinnonalarajat ylittäviin haasteisiin. Tämä kaikki vaatii avoimuuteen perustuvan hallinto-

ja toimintakulttuurin kehittämistä sekä hyvää viestintää.

Muutoksen lähtökohtana ovat hyvät **sosiaaliset suhteet ja verkostot** keskeisten sidosryhmien kanssa sekä keskinäinen **luottamus**. Hyvän yhteistyön ja kumppanuuden kasvualusta on eri sidosryhmien ydintehtävien, päämäärien ja toimintaprosessien tunnistaminen, ja syiden löytäminen sille, miksi liikunnan edistäminen on kullekin kannattavaa. Yhdelle liikunta on keino edistää oppimista, yksilön kasvua, parantaa työrauhaa ja vähentää kiusaamista. Toiselle taas liikunnan merkitys löytyy sairauspoissaolojen vähentämisestä, työssä jaksamisen parantamisesta, työurien pidentämisestä ja tuottavuuden lisääntymisestä. Kolmannelle liikunnalla puolestaan on itseisarvo ilon, innostuksen ja onnellisuuden lähteenä. Tämän ajattelutavan omaksuminen ja sen avulla synergiaetujen löytäminen sidosryhmien kesken on tulevaisuudessa olennaista. Tältä pohjalta on mahdollista lähteä rakentamaan yhteistä keskustelua ja pitkäjänteisempää rakenteellista vuoropuhelua.

Liikuntalakia uudistettaessa on tärkeää säilyttää tai jopa vahvistaa voimassa olevan lain kirjausta liikuntatoimen johtamisroolista liikunnan edistämisen poikkihallinnollisessa kokonaisuudessa. Muuttuneessa 2020-luvun yhteiskunnassa fyysisen aktiivisuus ja liikunta ovat laajentuneet merkitykselliseksi tekijöiksi hyvinvointiyhteiskunnan yhteisten ja eri sektoreiden omien tavoitteiden saavuttamiseksi. Tämä liikunnan uusi rooli asettaa myös sen johtamistehtävälle aiempaa suurempia vaatimuksia. Liikuntasektorin johtajuuden laajentuminen ja erityisesti hyvä johtajuus on haasteellinen, mutta ei mahdoton tehtävä. Yhteisen johtamis- ja työkulttuurin rakentaminen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi koko yhteiskunnassa edellyttää osaavaa, suunnitelmallista, määrätietoista ja pitkäjänteistä kehittämistyötä. Se edellyttää myös verkostomaiselle työlle sopivan jaetun johtajuuden merkityksen ymmärtämisen. Lisäksi onnistumisen kannalta on tärkeää, että organisatorisissa ja rakenteellisissa myllerryksissä painiva liikunta-ala itse onnistuu muutosten myötä täyttämään tutkijoiden ja asiantuntijoiden kritisoiman ns. liikuntajohtamisen tyhjiön.

Liikuntalakia uudistettaessa on keskeistä määritellä liikunta mahdollisimman laaja-alaisesti, ja tämentää liikunta-alan yhteiskunnallista vastuuta edis-

tää sukupuolten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Lain perusteluissa tulee myös määritellä nämä monimerkityksisesti ja tulkinnanvaraisesti liikunta-alan kielenkäytössä esiintyvät käsitteet. Näiden seikkojen huomioon ottamisen myötä liikunnalla on lain puitteissa edellytykset olla koko suomalaisen yhteiskunnan strateginen valinta. Lain valmistelussa on syytä harkita velvoitetta viranomaisille päätösten liikunta-vaikutusten arviointiin sekä kunnille liikuntalautakuntien, -jaostojen, -verkostojen tai muiden vastaavien ohjaus-, koordinaatio- ja tukiryhmien asettamiseen. Lain valmisteluun on tärkeää osallistaa kaikki ministeriöt alaisine laitoksineen ja virastoineen, mikä osaltaan edesauttaa ennakoivasti lain pyrkimyksiin sitoutumista. Lisäksi lain toimeenpanossa ja tunnetuksi tekemisessä on tärkeää toteuttaa poikkihallinnollisia interventioita. Lain toteutumisen pidemmän aikavälin seurantarjestelmä tulee suunnitella jo sen valmisteluvaiheessa.

Valtiolla itsellään olisi lähivuosina erinomainen mahdollisuus nousta edelläkävijäksi ja esimerkinäyttäjäksi henkilöstönsä työhyvinvoinnin johtamisessa. **Valtion keskushallintouudistushankkeessa (KEHU)** on tarkoitus vuoteen 2015 mennessä koota koko valtioneuvoston¹⁰ hallinto- ja palvelutoiminnot yhteiseen hallintoyksikköön valtioneuvoston kansliaan. Rakentamalla koko valtioneuvostolle yhteinen työhyvinvointiprosessi olisi mahdollista paitsi nostaa työhyvinvointia ja liikuntaa edistävien ohjelmien, toimenpiteiden ja palveluiden määrää, laatua ja vaikuttavuutta, niin myös purkaa tehottomia päällekkäisiä rakenteita. Voisiko useammalla ministeriöllä esimerkiksi jatkossa olla yhteinen työterveyshuolto ja sen osana liikuntaneuvontapalvelu, yhteinen kuntosali ja jumppaohjelmisto sekä polkupyörät työpäivän aikaisille kulkumatkoille? Inhimillinen pääoma eli henkilöstö on myös valtioneuvostossa avain menestykseen, joten sen työkyvystä, työssä jaksamisesta ja fyysisestä kunnosta huolehtiminen on kannattava sijoitus.

Kuntien johdon tulee tunnistaa liikunnan merkitys sekä kunnan talouteen myönteisesti vaikuttavana tekijänä ja kunnan vetovoimatekijänä että kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin merkityksellisenä luojana. Liikunta on kunnan asukkaana perusoikeus, ja sille pitää rakentaa vahvat perusteet kuntakohtaisiin hy-

¹⁰ Valtioneuvostolla tarkoitetaan tässä Suomen hallitusta (pääministeri ja muut ministerit), valtioneuvoston yleisistuntoa ja ministeriöitä.

vinvointi-, terveys- ja liikuntastrategioihin. Kunnissa liikunnan edistämisen on tärkeää olla osa laajempaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä, jossa kunnan eri toimialojen rooli on sovittu. Kunnissa on oltava riittävät resurssit liikuntaedellytysten luomiseen kaikille kunnan asukkailla, haavoittuvien kohderyhmien liikuntatoiminnan järjestämiseen, varhaiskasvatusyksiköiden ja peruskoulujen liikunnallistamisen koordinointiin sekä poikkihallinnollisen liikuntayhteistyön koordinointiin ja kehittämiseen. Kuntien tulee luoda hyvät edellytykset liikuntatoimintaa järjestävälle kansalaistoiminnalle ja tehdä yhteistyötä liikunnan kansalaistoimintaa toteuttavien tahojen kanssa. Kunnan liikuntapaikkarakentamisen painopiste tulee olla hankkeissa, jotka palvelevat terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa sekä mahdollisimman monen kuntalaisen liikuntaharrastusta. Asuinalueiden suunnittelussa tulee ottaa huomioon arki- ja lähiliikunta-paikat.

Tulevaisuudessa liikunnan yhteiskunnallisen aseman parantamiseksi tulisi ottaa tarkasteluun myös erilaiset **verotukselliset ratkaisut ja muut yhteiskunnan tuet** (perinteisen liikuntasektorin ulkopuolelta), joilla on tai voisi olla edistävää ja estävää vaikutusta kansalaisten istumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Näihin ei ole systemaattisesti ja kokonaisvaltaisesti pyritty liikunta-alalla Suomessa vaikuttamaan. Toistaiseksi yksittäisiä vaikuttamisen kohteita ovat olleet esimerkiksi yleishyödyllisten yhteisöjen arvonlisäverokohtelu sekä liikuntaneuvonnan KELA-korvattavuus ja sen soveltamisohjeet tulkintoineen. Valtiovarainministeriössä on selvitetty eri sektoreiden ympäristön kannalta haitallisia tukia. Tämä työ on tärkeää myös liikuntanäkökulmasta tarkasteltuna, sillä se paitsi osoittaa suoraan yksittäisiä liikunnan kannalta epäedullisia ratkaisuja kuin myös antaa mallin, jolla tulevaisuudessa voisi asiaa liikuntanäkökulmasta selvittää. Liikunnan lisäämisen kannalta erityistä potentiaalia löytyy ainakin kävelyyn ja pyöräilyyn kohdennetuista kannustimista.

Suomi on jo pitkään ollut **digitaalisuuden** edelläkävijämaa, mutta tästä huolimatta liikunta-alalla on vielä runsaasti opittavaa digitodellisuuden hyödyntämisessä ja kehittämisessä. Nämä mahdollisuudet ovat avoinna sekä liikuntahallinnon ammattilaisille että liikunnan käytännön toimijoille viestinnän ja osallisuuden parantamisen välineinä. Käytännön ta-

solla digitaalisuuden positiivista ensimmäistä olemme saaneet kaupallisten toimijoiden erilaisista fyysisesti aktivoivista konsolipeleistä sekä nettipohjaisista liikumaan aktivoimispalveluista. Nämä ovatkin saavuttaneet suuren suosion lasten ja nuorten sekä nuorten aikuisten keskuudessa. Myös virtuaalisista liikuntapalveluista syrjäseuduilla on olemassa lupaavia kekeiluja. Sosiaalisen median käyttö liikunnan edistämistoimenpiteissä on hiljalleen lisääntynyt, mutta sen merkitystä ei vielä ole kunnolla ymmärretty. Sosiaalinen media on osa suomalaisten arkipäivää, joten myös liikunnan tulee olla kiinteä osa sitä. Digitaalisuuden käyttöönottoa liikunnan edistämisen kaikilla tasoilla kannattaa lisätä.

Naisten ja miesten välinen tasa-arvo sekä yhdenvertaisuus ovat keskeisiä yhteiskunnallisia päämääriä ja oikeudenmukaisen yhteiskunnan edellytyksiä. Liikunnan yhteiskunnallisen aseman parantamiseksi on väistämätöntä huolehtia siitä, että liikuntakulttuurissa ja liikunnan avulla edistetään systemaattisesti **sukupuolten välistä tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta**. Niille on olemassa perusta nykyisessä liikuntalaissa, ja ne tulee kirjata täsmällisin muotoiluin myös uudistettavaan liikuntalakiin. Liikunnan yhdenvertaisuustyön vahvimmat ja näkyvimvät osa-alueet Suomessa ovat soveltavan liikunnan ja maahanmuuttajaliikunnan kehittäminen sekä liikunnan sosioekonomisten erojen kaventaminen (ks. aiheesta lisää Linjaus 2.). Sukupuolten välistä tasa-arvoa liikunnassa tulee edistää sekä kohdennetuin toimin että valtavirtaistamalla sukupuolinäkökulma osaksi kaikkea päätöksentekoa, lainvalmistelua, työarvioiden laatintaa sekä merkittäviä ohjelmia ja hankkeita.

Sukupuolten tasa-arvoa on edistetty suomalaisessa liikuntakulttuurissa vaihtelevalla intensiteetillä 1990-luvun alkupuolelta lähtien työryhmin, raportein ja katsauksin, seminaarein, verkostoin, palkitsemisin sekä mentoroinnin ja valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämisen avulla. Päävastuu liikunnan tasa-arvotyöstä on opetus- ja kulttuuriministeriöllä, ja sen käytännön koordinoinnista on vastannut pitkälti Suomen Liikunta ja Urheilu, nykyisin Valo. Tulevaisuudessakin on tärkeää, että tasa-arvotyölle on olemassa organisatorinen kotipesä ja valtakunnallinen kehittämis- ja koordinoitivastuu sekä henkilöresurssit sen toteuttamiseen. Varsinainen työ tasa-arvon edistämiseksi tapahtuu ohjelmissa, hankkeissa,

liikuntajärjestöissä, kunnissa ja muissa liikuntakulttuurin organisaatioissa ja yhteisöissä (ja päiväkodeissa, kouluissa jne), mutta sen onnistumiseksi tarvitaan valtakunnallista tukirakennetta (mm. koulutus ja opastus liikunnan tasa-arvoasioissa). Miesten osallistumista tasa-arvotyöhön on myös syytä läpileikkavasti vahvistaa, koska tasa-arvon edistyminen paitsi vaatii sitä, niin lisäksi tänä päivänä alkaa olla yhä enenevässä määrin myös miehiin kohdentuvia tasa-arvokysymyksiä.

Suomalaisen liikuntahallinnon voidaan kuvata siirtyneen 2010-luvulla **tiedolla johtamisen ja hallinnoinnin** aikakauteen, sillä tutkimus-, selvitys-, seuranta- ja arviointitiedon merkitys liikunnan edistämistoimien sekä niiden päätöksenteon ja valmistelun tukena on viime vuosina kasvanut merkittävästi. Tämä suuntaus tulee jatkumaan ja systematisoitumaan entistä kiinteämmäksi osaksi liikuntahallinnon eri prosesseja ja toimintatapoja. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan tietoperusteiseksi kehittämiseksi on tulevaisuudessa olennaista tehdä tämän strategisen asiakirjan linjausten suuntaista tutkimusta eri tieteenaloilla – paitsi jatkamalla ja syventämällä aiemmin tehtyä ansiokasta työtä, niin myös rakentamalla uudensuuntaista ja innovatiivista tutkimusta ja tutkimusyhteistyötä kohdentuen sekä tunnistettuihin tietoaukkoihin että ns. heikkoihin tulevaisuuden signaaleihin.

Globaalissa toimintaympäristössä elletessä on tulevaisuudessa tärkeää osallistua yhä aktiivisemmin paitsi maailmanlaajuisen niin erityisesti **eurooppalaiseen terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseen**. Liikkumattomuus on kaikkien kehittyneiden maiden suuri yhteinen yhteiskunnallinen ongelma, jonka ratkaisujen löytämiseksi on mahdollista saada merkittävää hyötyä eri maiden välisestä strategisesta ja operatiivisesta yhteistyöstä.

KESKEISET TOIMENPITEET

Valtakunnan tason toimijat:

- johtavat liikunnan edistämistä laadukkaasti sekä rakentavat strategisia kumppanuuksia ja niille säännölliset vuoropuhelurakenteet niin toiminnan kuin talouden ja rahoitusyhteistyön suhteen
- vahvistavat kansalaisten perusoikeutta päivittäiseen omatoimiseen tai ohjattuun liikuntaan vai-

kuttamalla kaikkiin keskeisiin lainsäädännön uudistuksiin

- vahvistavat koko väestön terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan asemaa uudistettavassa liikuntalaissa
- kirjaavat hallitusohjelmaan sekä eri tasojen ja sektoreiden strategioihin fyysisen aktiivisuuden edistämisen terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi sekä arvioivat päätöstensä liikuntavaikutukset
- vaikuttavat yhteiskunnan mahdollisuuksiin tukea liikunnallista elämäntapaa sekä poistaa sen esteitä verotuksellisin ratkaisuin ja erilaisin tukikäytännöin
- lisäävät terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan rahoitusta ja kumppanuushankkeita
- selvittävät terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan rahoituksen Suomessa
- kehittävät Valtion keskushallintouudistushankkeessa henkilöstön liikuntaprosessia osana valtioneuvoston yhteisen työhyvinvointiprosessin kehittämistä
- edistävät sukupuolten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta
- sisällyttävät liikunta- ja terveystieteiden strategioihin ja suunnitelmiin terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan sekä liikunnan kustannusvaikuttavuuden teemoja
- tutkivat tämän asiakirjan linjausten mukaisia teemoja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi liikunnan avulla
- osallistuvat aktiivisesti eurooppalaiseen terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämistyöhön
- lisäävät ja parantavat terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan viestintää ja sisältöjä eri medioissa ja muilla valtakunnallisilla foorumeilla (erityisesti liikunta-alan media ja foorumit) sekä kohdentavat sitä segmentoidusti eri ryhmien tarpeisiin hyödyntäen myös digitaalisuuden mahdollisuuksia

Alueellisen ja paikallisen tason toimijat:

- edistävät liikunnan nostamista kuntien ja maakuntien strategiseksi valinnaksi tämän linjausasiakirjan osoittamassa suunnassa

- tukevat liikunnasta vastaavan toimialan koordinaatiovastausta kunnan poikkihallinnollisessa liikunnan edistämisessä sekä nimeävät kuntakohtaisen TELI-koordinaattorin ja sopivat eri toimijoiden vastuista
- jatkavat liikunnan kuntasuositusten levittämistä ja niiden juurruttamista käytäntöön
- tukevat organisaatio-, hallinto- ja ammattirajat ylittävän kumppanuuden rakentamista, poikkitoiminnallisuuden toteuttamista sekä rahoitusyhteistyötä paikallisessa ja alueellisessa liikunnanedistämistyössä
- tukevat liikuntaseurojen ja liikuntatoimintaa organisoivien järjestöjen toimintaa ja niiden edellytyksiä välillisesti ja välittömästi
- edistävät sukupuolten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta
- tehostavat viestintää terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan vaikutuksista ja harrastusmahdollisuuksista sekä kohdentavat viestintää segmentoidusti eri ryhmien tarpeisiin (esimerkiksi maahanmuuttajanaiset), hyödyntäen myös digitaalisen viestinnän mahdollisuuksia.

KÄYTÄNNÖN ESIMERKKEJÄ

OKM:n, STM:n/THL:n ja RAY:n yhteistyö terveyttä edistävän liikunnan rahoittamisessa on lisääntynyt 2000-luvun edetessä. OKM:n ja STM:n rahoitusyhteistyö terveyttä edistävässä liikunnassa käynnistyi vuonna 1995 Kunnossa kaiken ikää -ohjelmaa aloitettaessa. Tämä toimiva yhteistyö on esimerkiksi vaikuttanut poikkihallinnollisten rahoitusten lisääntymiseen muussakin terveyttä edistävän liikunnan ohjelma- ja hanketoiminnassa. Terveyttä edistävän liikunnan periaatepäätösten myötä (2002, 2008) kansalaisten liikunnan edistämistyö on saanut pitkäjänteisyyttä ja myös vahvistanut rahoituspohjaa. RAY teki merkittävän avauksen vuonna 2005, kun se lähti OKM:n ja STM:n kanssa rahoitusyhteistyöhön Voimaa vanhuuteen -ohjelman ensimmäiselle kaudelle. Tämä rahoitusyhteistyö on jatkunut ja laajentunut koskemaan myös kansallisen Ikäihmisten liikunnan edistämisohjelman rahoitusta. OKM, STM/THL ja RAY kokoontuvat joka syysyhteiseen rahoittajataapaamiseen aikuisten, lasten ja nuorten liikunnan, terveyden edistämisen ja RAY:n avus-

tuslinjojen hakujen ja niihin saapuneiden hankehakemusten koordinoimiseksi.

Oulun kaupunki on korostanut liikunnan merkitystä kunnan strategisena valintana. Kaupunki on strategisissa päämäärissään linjannut, että Oulu on monipuolinen sivistys-, liikunta-, kulttuuri- ja tapahtumakaupunki, ja Oulussa on turvallinen ja viihtyisä kaupunkiympäristö. Lisäksi strategisena päämääränä asukkaiden hyvä itsenäinen elämänhallinta, jota kaupunki tukee kannustamalla heitä tekemään terveyttä ja hyvinvointia edistäviä valintoja. Oulun palvelujen järjestämisohjelma korostaa myös liikuntapalvelujen tasa-arvoista saavutettavuutta ja moniarvoisuuden kehittämistä. Liikunnan edistäminen on osa laajempaa kuntalaisten terveyden edistämistä, ja säännöllinen liikunta on terveyden ja hyvinvoinnin edellytys kaikissa elämänvaiheissa. Oulun liikuntapalvelut kohdentuvat kaikille väestöryhmille tukien lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, ylläpitäen aikuisten työ- ja toimintakykyä, lisäksi ikäihmisten omatoimisuutta ja elämänhalua sekä vahvistaen yhteisöllisyyttä. Terveyttä edistävän, aktiivisen ja monipuolisen liikunnan harrastuksen tukeminen on Oulun keskeinen tavoite ja tehtävä.

Joensuun kaupunki määritteli strategiassaan (2009) yhdeksi tulevaisuuden menestystekijäkseen tarkoituksenmukaisen toimipisteverkkosuunnitelman. Sen tarve nousi kuntataloudellisten syiden lisäksi kaupunkirakenteen voimakkaasta muutoksesta kuntaliitosten myötä. Eri hallintokuntien tuli laatia alkuvuonna 2011 omat palveluverkkosuunnitelmansa (lähi-, alue- ja keskitetyt palvelut) vuoteen 2020. Laajalla poikkihallinnollisella yhteistyöllä Joensuu tuotti yhdessä Nuoren Suomen kanssa lähiliikuntaolosuhteiden nykytilan kartoituksen, jossa olivat mukana kaikki päiväkotit ja koulupihat, isohkot leikkipuistot ja lähiliikuntapaikat. Kartoitukseen pohjautuen laadittiin Joensuulle lähiliikuntaolosuhteiden kehittämissuunnitelma, joka sisälsi palvelualuekohtaiset kehittämissuunnitelmat sekä koko kaupunkia koskevan ehdotuksen lähiliikuntapaikkahankkeiden toteuttamisesta ja niiden priorisoinnin. Suunnitelmasta kaupunki sai hyvän työkalun, ja suunnitelman mukaisesti kolme koulupihaa on rakennettu lähiliikuntapaikaksi.

Rajattomasti liikuntaa Turun seudulla -hanke kehittää ja tuottaa yhdessä kuntien ja alan asiantuntijoiden kanssa seudun toimijoiden käyttöön verkostotyön toimintamalleja asukkaiden ja yhteisöjen fyysisen, psyykkisen

ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Väestön fyysistä aktiivisuutta on vahvistettu muun muassa viestinnän keinoin tarjoamalla tiedot Turun seudun liikuntapaikoista yhdestä osoitteesta www.liiku.fi/ulos. Pitkäaikaissairaille ja vammaisille on tehty seudullinen Saattajakortti eli avustaja on mahdollista saada maksutta mukaan kaikkien kuntien liikunta- ja kulttuuripalveluihin. Kuntien ja yhdistystoiminnan kumppanuutta on kehitetty järjestämällä vuosittain Turun seudun Seurafoorumi ja Soveltavan liikunnan Seutufoorumi. Kaikki kunnat ovat mukana seurakoulutussopimuksessa, jossa tarjotaan maksutonta koulutusta seuratoiminnan laadun kehittämiseksi. Tavoitteena on tuottaa hankkeen toimesta yhteinen seudullinen terveysliikuntaohjelma, josta voidaan työstää kuntakohtaisia sovelluksia.

Ikäinstituutin koordinoiman **Voimaa vanhuuteen -ohjelman** kuntiin on nimetty poikkisektoraaaliset iäkkäiden terveysliikunnan yhteistyöryhmät, joissa on edustus vähintään sosiaali- ja terveystoimesta, liikuntatoimesta ja järjestösektorilta. Kultakin kolmelta sektorilta on valittu kuntakoordinaattorit, joiden tehtävänä on vastata käytännön kehittämistyöstä yhteistyöryhmän ja Ikäinstituutin vastuumentorin kanssa. Yhteistyöryhmään kuuluu lisäksi edustajia muista hallintokunnista ja yksityissektorilta. Joissakin kunnissa toimii yhteistyöryhmän lisäksi ohjausryhmä tai laajempi iäkkäiden terveysliikuntaverkosto.

Muutamissa **Euroopan maissa** on käytössä merkittäviä **taloudellisia kannustimia työmatkapyöräilyyn**. Belgiassa yritykset ja julkiset organisaatiot voivat maksaa työntekijöilleen verotonta palkanlisää enintään 0,21 €/pyöräilty km/päivä, yhteensä korkeintaan 15 km/päivä. Kannustimen yläraja on noin 660 euroa vuodessa. Järjestelmä on organisoitu siten, että työnantaja saa palkanlisän maksamisesta veronpalautusta. Hollannissa ja Isossa-Britanniassa on käytössä vastaavat keinot.

5

RESURSSIT



Valtionhallinto edistää terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämistä resurssiohjauksen avulla. **Opetus- ja kulttuuriministeriön** keskeisenä liikuntatehtävänä on väestön hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen elämänkaaren eri vaiheissa, painopisteen ollessa lasten ja nuorten liikunnassa. Opetus- ja kulttuuriministeriö jakaa vuosittain kokonaan tai osittain terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan kohdentuvia valtionavustuksia lasten ja nuorten sekä aikuisten liikunnan kehittämiseen, Liikkuva koulu -ohjelmaan, Kunnossa kaiken ikää

-ohjelmaan, maahanmuuttajaliikuntaan, liikunnan kansalaisjärjestöjen toimintaan, kuntien liikuntatoimintaan, liikuntapaikkojen perustamishankkeille ja liikuntapaikkarakentamisen tutkimus- ja kehittämistoimintaan sekä liikunnan koulutukseen, tutkimukseen ja tiedonvälitykseen. Vuonna 2013 opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntamäärärahat olivat kokonaisuudessaan runsaat 147 miljoonaa euroa¹¹.

Sosiaali- ja terveysministeriössä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittäminen kuuluu terveyden edistämisen kokonaisuuteen osana muihin elintapoihin vaikuttamista. Sosiaali- ja terveysministeriön päätavoite terveyttä edistävän liikunnan alueella on väestön terveyden edistäminen liikunnan avulla. Erityisesti korostetaan arkiliikunnan ja arjen fyysisen aktiivisuuden lisäämistä kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Painopisteinä ovat etenkin lapset ja nuoret, ikääntyneet sekä heikommassa asemassa olevat ihmiset.

Sosiaali- ja terveysministeriö aloitti terveyttä edistävän liikunnan hankkeiden tukemisen vuonna 2003 asettamalla erillismäärärahan terveyttä edistävän liikunnan periaatepäätöksen toteuttamiseksi. Vuonna 2006 ministeriö sisällytti terveyttä edistävän liikunnan tukemisen osaksi terveyden edistämisen määrärahaa, joka pohjautuu lakiin terveyden edistämisen määrärahasta. Terveyden edistämisen määrärahoilla tuetaan väestön terveellisten elintapojen lisäämistä (sisältää myös tutkimus- ja kehittämistoiminnan tukemisen). Terveyttä edistävän liikunnan hankkeille on viime vuosina myönnetty tukea noin 350 000 euroa vuodessa. Sosiaali- ja terveysministeriön rooli yhdessä opetus- ja kulttuuriministeriön ja Raha-automaattiyhdistyksen kanssa terveyttä edistävän liikunnan yhteishankkeiden rahoittamisessa on kohdistunut laajojen, vaikuttavien liikunnan edistämishelmien, kuten Voimaa vanhuuteen -ohjelman, Ikäihmisten liikunnan valtakunnallisen toimenpideohjelman sekä Kunnossa kaiken ikää -ohjelman¹² tukemiseen.

Liikenne- ja viestintäministeriön tehtävät terveyttä edistävän liikunnan edistämässä liittyvät terveellisiin liikkumistapoihin kannustavan arkiympäristön kehittämiseen sekä etenkin kävelyn ja pyöräilyn aseman

parantamiseen liikennejärjestelmien kehittämisessä. Liikenne- ja viestintäministeriö rahoittaa kevyen liikenteen väylien rakentamista ja ylläpitoa sekä terveyttä edistävän liikunnan alueelle kohdistuvaa tutkimus- ja kehittämistoimintaa. **Ympäristöministeriön** toimialalla terveyttä edistävän liikunnan tavoitteet kiinnittyvät etenkin yhdyskuntien ja rakennetun ympäristön kehittämiseen (terveellisiin liikkumistapoihin kannustavat arkiympäristöt) sekä luonnonvarojen kestävään käyttöön (luonnon virkistyskäyttö). Ympäristöministeriöllä on terveyttä edistävän liikunnan alueelle ulottuvaa tutkimus- ja kehittämistoimintaa. Ympäristöministeriö tukee lisäksi yhdessä maa- ja metsätalousministeriön kanssa Metsähallituksen luontopalveluja luonnon virkistyskäytön edistämiseksi.

Ministeriöiden lisäksi **Opetushallitus ja Raha-automaattiyhdistys (RAY)** ovat merkittäviä rahoittajia terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan alueella. Opetushallituksen tehtävänä on toimeenpanna koulutuspolitiikkaa ja kehittää koulutusta. Lasten ja nuorten liikunnan alueella Opetushallitus tukee erityisavustuksin opetuksen järjestäjiä liikunnallisen kerhotoiminnan kehittämisessä. RAY tukee sosiaali- ja terveysalan kansalaisjärjestöjä, jotka osin tekevät työtä terveyttä edistävän liikunnan alueella. RAY:n rooli on erityisen merkittävä ikääntyneiden toimintakyvyn tukemisessa liikunnan avulla. RAY rahoittaa myös tutkimustoimintaa.

Kansallisten rahoitusten lisäksi terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan hankkeisiin on mahdollista hakea EU-rahoitusta sekä eri kansallisista lähteistä että suoraan EU:sta.

Suomalaisen väestön terveyden ja hyvinvoinnin sekä yhteiskunnan kilpailukyvyn parantamiseksi terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan rahoitusta ja muita resursseja on syytä tulevaisuudessa lisätä sekä kohdentaa liikkumattomuutta eniten vähentäviin kohteisiin (ks. esim. Valtiovarainvaliokunnan mietintö 39/2012 Linjaus 4.). Nämä pyrkimykset on tarkoitus ottaa huomioon ainakin opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön tulevia vuosia koskevassa taloussuunnittelussa. Opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntayksikön yksi keskeinen toimenpide tulee olemaan yleisavustusten tasokorotuksen myöntäminen niille valtakunnallisille ja alueellisille liikuntajärjestöille, joiden katsotaan merkittävimmällä tavalla edistävän laaja-alaista terveyttä ja

11 Sisältäen myös muun kuin terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan kohdentuvan rahoituksen, kuten kilpa- ja huippu-urheilun.

12 STM:n hallinnonalalla KKI-ohjelmaa on rahoitettu vuodesta 2010 alkaen RAY:n kautta.

TAULUKKO 1. Valtionhallinnon eri toimijoiden määrärahamomentit, joilla voidaan edistää väestön terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta, sekä suurimmat yhteisrahoitteiset liikunnan edistämishojelmat

MÄÄRÄRAHAMOMENTIT	HALLINNONALA
Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittäminen	
OKM:n Lasten ja nuorten liikunnan kehittämisen määrärahat	OKM/Liikuntayksikkö (LY)
OKM:n Aikuisten terveyttä edistävän liikunnan kehittämisen määrärahat	OKM/LY
OKM:n maahanmuuttajien kotouttamiseen liikunnan avulla määrärahat	OKM/LY
OKM:n käytettäväksi -momentin määrärahat TEHYLI-alueelle	OKM/LY
STM:n terveyden edistämisen määrärahat	STM/Terveiden edistämisen ryhmä (TERE)
STM:n eräiden erityishankkeiden määrärahat	STM
Suurimmat yhteisrahoitukset:	
OKM:n ja RAY:n avustukset Kunnossa kaiken ikää -ohjelmalle	OKM/LY ja STM/RAY
RAY:n, STM:n ja OKM:n avustukset Voimaa vanhuuteen -ohjelmalle	RAY, STM ja OKM/LY
RAY:n, STM:n ja OKM:n avustukset Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelmalle	RAY, STM ja OKM/LY
Terveyttä edistävän liikunnan olosuhdetyö	
Liikuntapaikkojen perustamishankkeiden valtionavustukset	OKM/LY
Liikuntapaikkarakentamiseen liittyvä tutkimus- ja kehittämistoiminta	OKM/LY
Keven liikenteen väylien rakentaminen	LVM/Liikennevirasto
LVM:n tutkimus- ja kehittämistoiminta TEHYLI-alueella	LVM/Liikennevirasto, Trafi
YM:n tutkimus- ja kehittämistoiminta TEHYLI-alueella	YM
YM:n rahoitus Metsähallituksen luontopalveluille luonnon virkistyskäytön edistämiseen	YM
MMM:n rahoitus Metsähallituksen luontopalveluille luonnon virkistyskäytön edistämiseen	MMM
Kansalaisjärjestöjen toiminta	
OKM:n avustukset liikunnan kansalaisjärjestöjen toimintaan	OKM/LY
RAY:n avustukset sosiaali- ja terveysalan kansalaisjärjestöjen ja säätiöiden toimintaan	STM/RAY
Muita luokittelemattomia TEHYLI-alueen määrärahoja	
OPH:n erityisavustukset opetuksen järjestäjille liikunnallisen kerhotoiminnan edistämiseen	OKM/Koulutuspolitiikan osasto (KOPO)
Valtionosuudet kuntien liikuntatoimintaan	OKM/LY
Valtionosuudet ja -avustukset liikunnan koulutuskeskuksille	OKM/LY
OKM:n liikunnan, koulutuksen, tutkimuksen ja tiedonvälityksen määrärahat	OKM/LY
STM:n liikuntaan liittyvät kuntoutuksen määrärahat	STM
MMM:n maaseudun kehittämisen määrärahat	MMM
TEM:n yritystoiminnan avustukset TEHYLI-alueella	TEM
TEKESin kehittämisavustukset TEHYLI-alueelle yritystoimintaan	TEM, TEKES
EU-rahoitus	EU, kansalliset lähteet

hyvinvointia edistävää liikuntaa. Opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntayksikkö tulee myös läpivalaisemaan kaikki avustusjärjestelmänsä ja tarpeellisin osin muuttamaan niiden kriteerejä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa ja sen linjauksia tukeviksi.

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö kannustavat myös muita ministeriöitä ja alaisia laitoksia suuntaamaan resurssejaan terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan edellytysten tukemiseen omilla toimialoillaan sekä vähentämään mahdollista liikunnan edistämisen näkökulmasta haitallista resurssointia. Fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen palvelee useiden eri hallinnonalojen tavoitteita, minkä vuoksi rahoittajien välisen strategisen yhteistyön kehittämisellä ja rahoituksen suuntaamisella yhteisiin kohteisiin on mahdollista tehostaa olemassa olevien resursien käyttöä ja saada aikaan vaikuttavampia tuloksia. Erityisesti laajojen, valtakunnallisten toimenpiteiden toteuttamisessa tarvitaan kumppanuusrahoituksia, jotta niiden lisäämiseen tulee jatkossa panostaa. Toimivia esimerkkejä valtakunnallisten liikuntaohjelmien kumppanuusrahoituksista ovat Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, Voimaa vanhuuteen -ohjelma ja Kansallisen ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelman koordinaatio. Kumppanuusrahoituksissa kukin taho rahoittaa kohdennetusti tiettyä ennalta määritettyä osaa kokonaisuudesta.

Paikallistasolla liikunnan rahoituksesta vastaavat pääasiassa kotitaloudet, kunnat, liikuntaseurat ja muut järjestöt sekä yritykset. Terveys- ja hyvinvointiliikunnan edistämiseksi on syytä aktiivisesti etsiä uusia rahoituslähteitä ja -kumppanuuksia. Mielenkiintoisia uudentyyppejä kokeiluja on viime aikoina esiintynyt esimerkiksi lasten ja nuorten liikunnan rahoittamiseksi sekä päiväkotien ja koulujen pihojen kehittämiseksi yrityskumppanuuksien keinoin.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan resurssointia voidaan vahvistaa myös kohdentamalla näiden strategisten linjausten toimenpiteiden koordinaatioon ja seurantaan rahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön alaisten laitosten ja muiden yleisavustusta saavien organisaatioiden tavoitesopimusten avulla.

6

LINJAUSTEN SEURANTA JA ARVIOINTI



Seurannan ja arvioinnin merkitys osana organisaatioiden perustoiminnan sekä eri ohjelmien, hankkeiden, lakien ja muiden erillistoimenpiteiden toteuttamista on korostunut viime vuosina. Liikunnan toimialalla tiedolla johtamisen prosessia on kehitetty lukuisin toimenpitein, kuten vahvistamalla liikuntapoliittisten toimenpiteiden vaikutusten arviointia, suuntaamalla tutkimusrahoitusta yhteiskunnallisesti relevanttiin tutkimukseen sekä resurssioimalla fyysisen aktiivisuuden objektiivisia mittauksia.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten myötä halutaan antaa osaltaan vahva tuki tämän suuntaiselle myönteiselle ja välttämättömälle kehityskululle. Seurantajärjestelmän tarkoituksena on kannustaa toimijoita liikunnan ja fyysisen aktiivisuu-

den edistämiseen, parantaa tietopohjaa sekä seurata ja arvioida tilanteen edistymistä. Seurantajärjestelmä on osittain kytketty yhteen EU:n terveysliikunnan seurantajärjestelmän kanssa eurooppalaisen vertailun mahdollistamiseksi.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten seurantajärjestelmä koostuu kahdesta osasta: 1) **Ydinseurannasta** eli rajoitetusta määrästä indikaattoreita, jotka luovat kokonaiskuvan linjausten kokonaisuudesta ja 2) **laajasta seurannasta** eli valtion liikuntaneuvoston (VLN) liikuntalain (4 §) mukaisesta valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutusten arvioinnista liikunnan alueella.

Ydinseurannan koordinoinnista vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö yhdessä Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmän kanssa. Seuranta ja arviointia tehdään jatkuvasti osana terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmän työtä. Seurannasta raportoidaan kirjallisesti osana hallitusohjelmien seuranta, ministeriöiden toimintakertomuksia sekä erillisraporttina osana terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmän työn kokonaisraportointia vuonna 2015 ja vuonna 2019.

VLN:n vuoden 2015 alkuun mennessä valmistuvaa arviointimallia laadittaessa otetaan huomioon terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjaukset ja toimenpideohjelma. Malli tullaan luokittelemaan eri ikäryhmien mukaan: alle kouluikäiset 0–6-vuotiaat; kouluikäiset ja toisen asteen opiskelijat 7–18-vuotiaat; nuoret aikuiset 19–29-vuotiaat; työikäinen väestö 30–63-vuotiaat; ikäihmiset 64-vuotiaat ja vanhemmat. Työssä arvioidaan koko valtionhallinnon toimenpiteet (normi-, resurssi- ja informaatio-ohjaus) liikunnan edistämisen näkökulmasta. Lähtökohtana on tarkastella toteutettujen toimenpiteiden tuloksia ja vaikutuksia asetettuihin tavoitteisiin nähden.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan arviointi- ja seurantajärjestelmä edellyttää mahdollisimman laaja-alaista olemassa olevien tiedonkeruumuotojen hyödyntämistä, parantamista sekä osittain uusien tiedonkeruumuotojen luomista. Erityistä huomiota tulee kiinnittää tähän asti käytettyjen tiedonkeruiden (tutkimukset, barometrit, selvitykset) kehittämiseen siten, että ne ottavat huomioon tässä asiakirjassa linjattavat strategiset painopisteet ja, että ne mittaisivat tuloksia samoilla kriteereillä kuin muissa keskeisissä kansallisissa ja kansainvälisissä tutki-

muksissa ja seurannoissa. Samanaikaisesti on tärkeää vahvistaa hanke- ja ohjelmason seurantaa ja arviointia sekä koota tuloksia yhteen tutkimuslaitoksissa.

Linjausten toteutumista seurataan sovittujen indikaattoreiden pohjalla, jotka kuvaavat väestön fyysisen aktiivisuuden ja istumisen määrää valtakunnan tasolla. Ydinseuranta nojautuu yhä enenevässä määrin objektiivisilla mittareilla kerättyyn väestötason tietoon.

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden ja istumisen määrää on viime vuosina tutkittu objektiivisesti erityisesti valtakunnallisen Liikkuva koulu -ohjelman yhteydessä. Vaikka ohjelma kattaa vain rajatun osan kouluikäisistä lapsista, sen avulla on mahdollista seurata fyysisen aktiivisuuden ja passiivisuuden kehittymistä erityisesti ohjelmaan kohdistettujen toimenpiteiden suunnassa. Tämän lisäksi tärkeässä asemassa kyselytutkimuksista on WHO-Koululaistutkimus, jonka kautta saadaan myös kansainvälistä vertailtavuutta. WHO-Koululaistutkimusta pyritään jatkossa kehittämään fyysistä aktiivisuutta käsittelevien kysymysten osalta yhteistyössä Jyväskylän yliopiston kanssa.

Aikuisväestön osalta laajin kansallinen terveyden ja hyvinvoinnin seuranta toteutetaan Alueellinen terveys- ja hyvinvointi (ATH) -tutkimuksena. Kyseeseen kyselyyn vastaa vuosittain kymmeniä tuhansia kansalaisia eri puolilla Suomea. Kysely pitää sisällään myös kysymyksiä liikuntaharrastuksesta, istumisesta ja muun muassa kysymyksen liikuntasuosituksen toteutumisesta. ATH-kyselyä voitaisiin jatkossa käyttää kyselypohjaisen liikuntatiedon tiedonhankintavälineenä. Vaihtoehtona ATH:lle voisivat toimia myös Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK) ja vastaava eläkeikäisen väestön (EVTK) -tutkimus.

Kansainvälisesti liikunnan väestötiedon kokoamisessa ollaan siirtymässä yhä vahvemmin objektiivisten fyysisen aktiivisuuden mittareiden käyttöön. Suomessa ensimmäiset objektiiviset väestömittaukset fyysisen aktiivisuuden, kunnon ja passiivisuuden osalta toteutettiin Terveys 2011 ja FINRISKI 2012 -tutkimuksien yhteydessä. Jatkossa objektiivisesti mitatun fyysisen aktiivisuuden, kunnon ja istumisen mittauksia voidaan toteuttaa kansallisten FINRISKI-tutkimuksien yhteydessä. Terveys 2011 ja FINRISKI 2012 -tutkimuksien objektiivisen aktiivisuuden ja passiivisuuden mittausten tuloksia voidaan käyttää tulevien mittausten lähtötasona.

LINJAUKSET	TAVOITTEET	TUTKIMUKSET
Linjaus 1: Istumisen vähentäminen	<p>Alakouluikäisten lasten keskimääräinen istumisaika vähenee nykyisestä 6,2 tunnista 5,5 tuntiin/päivä</p> <p>Yläkouluikäisten lasten keskimääräinen istumisaika vähenee nykyisestä 8,8 tunnista 7,5 tuntiin/päivä</p> <p>Aikuisväestön keskimääräinen istumisaika vähenee nykyisestä noin 7,5 tunnista 6 tuntiin/päivä</p>	<p>OBJEKTIIVISET MITTAUKSET:</p> <p>Liikkuva koulu -mittaukset</p> <p>TERVEYS 2011 -tutkimus (10 vuoden välein) 18–75+ v. / FINRISKI 2012 (joka 5. vuosi) 25–74 v.</p> <p>KYSELYTUTKIMUKSET:</p> <p>WHO-Koululaistutkimus (joka 4. vuosi) 11–15 v.</p> <p>Alueellinen terveys ja hyvinvointitutkimus ATH (20–75+)</p> <p>AVTK-tutkimus (vuosittain) 15–64 v.</p> <p>EVTK-tutkimus (joka 2. vuosi) 65–84 v.</p>
Linjaus 2: Liikunnan lisääminen	<p>Alle kouluikäiset liikkuvat vähintään tunnin päivässä</p> <p>7–12-vuotiaista vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus nousee 50 prosentista 75 prosenttiin</p> <p>13–18-vuotiaista vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus nousee 17 prosentista 35 prosenttiin</p> <p>Aikuisväestöstä suositusten mukaan liikkuvien osuus kasvaa 10 prosentista 20 prosenttiin</p> <p>Ikäihmisistä suositusten mukaan liikkuvien osuus kasvaa 3–4 prosentista 10 prosenttiin</p> <p>Vähän liikkuvien osuus (liikuntaa vähemmän kuin 30 minuuttia päivässä) 7–12-vuotiaissa ei kasva 5 prosentista</p> <p>Vähän liikkuvien osuus (liikuntaa vähemmän kuin 30 minuuttia päivässä) pienenee 13–18-vuotiaissa 20 prosentista 15 prosenttiin</p> <p>Säännöllistä liikuntaa harrastamattomien osuus aikuisväestössä vähenee 15 prosentista 10 prosenttiin</p> <p>Organisaatioiden toimintakulttuurien (päiväkodit, koulut, työpaikat, vanhainkodit jne.) liikunnallistuminen</p> <p>Kävelyn ja pyöräilyn kulkutapaosuus nousee 30 prosentista 50 prosenttiin, mikä tarkoittaa noin 300 miljoonaa lisämatkaa</p>	<p>OBJEKTIIVISET MITTAUKSET:</p> <p>Liikkuva koulu -mittaukset</p> <p>TERVEYS 2011 -tutkimus (10 vuoden välein) 18–75+ v. / FINRISKI 2012 (joka 5. vuosi)</p> <p>KYSELYTUTKIMUKSET:</p> <p>WHO-Koululaistutkimus</p> <p>Alueellinen terveys ja hyvinvointitutkimus ATH</p> <p>AVTK-tutkimus</p> <p>EVTK-tutkimus</p> <p>*Valtion liikuntaneuvoston arviointi</p> <p>Valtakunnallinen henkilöliikennetutkimus</p>

LINJAUKSET	TAVOITTEET	TUTKIMUKSET
Linjaus 3: Liikunta keskeiseksi osaksi terveyden edistämistä, sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta	<p>Liikuntaneuvonnan määrä lisääntyy merkittävästi terveydenhuollon asiakaskontakteissa¹</p> <p>Liikunnan edistämisen käsittely sosiaali- ja terveystoimen hallinnollisissa asiakirjoissa nousee 35 prosentista kunnista 70 prosenttiin</p>	<p>*Erilliset tutkimukset ja selvitykset (mm. UKK-instituutin, KKI-ohjelman)</p> <p>*Valtion liikuntaneuvoston arviointi</p> <p>TEAvisari (joka 2. vuosi)</p>
Linjaus 4: Liikunnan aseman vahvistaminen yhteiskunnassa	<p>Liikunnan asema osana lainsäädäntötyötä, koulutussisältöjä ja eri hallinnonalojen strategista suunnittelua vahvistuu</p> <p>Liikunnan edistämisen huomioon ottaminen kuntien strategioissa nousee 54 prosentista kunnista 80 prosenttiin</p>	<p>*Valtion liikuntaneuvoston arviointi</p> <p>TEAvisari (joka 2. vuosi)</p>

* Uusi tutkimus

1 Tavoite asetetaan lähtötason selvityksen perusteella myöhemmin

Liite I. Keskeiset käsitteet

Seuraavaksi kuvataan keskeisimpiä linjauksissa käytettyjä käsitteitä.

Hyvinvointi

Hyvinvointi koostuu monista tekijöistä, kuten terveydestä, toimeentulosta, asumisesta, puhtaasta ympäristöstä, turvallisuudesta, itsensä toteuttamisesta ja koulutuksesta sekä läheisistä ihmissuhteista. Hyvinvointiin kuuluu sekä objektiivisesti mitattavia asioita että subjektiivisia henkilökohtaisia arvostuksia ja tunteita. Yleisesti voidaan ajatella, että hyvinvoivalla ihmisellä on perustarpeiden tyydyttämisen jälkeen voimia ja mahdollisuuksia virkistytymiseen, lepoon, läheisten kanssa olemiseen, itsensä toteuttamiseen ja oppimiseen. Hyvinvoinnin edistämällä turvataan mahdollisuus itsenäiseen ja ihmisarvoiseen elämään kaikissa elämänvaiheissa. Tavoitteen saavuttamiseksi hyvinvointipalvelujärjestelmän rakenteita ja toimintatapoja on muokattava ja monipuolistettava yksilöiden ja perheiden itsenäistä selviytymistä tukeviksi. (Mukaillen Hyvinvointi 2015 -ohjelma, STM 2007.)

Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on terveyteen sijoittamista, tietoista voimavarojen kohdentamista ja vaikuttamista terveyden taustatekijöihin. Se on terveystieteiden huomioon ottamista eri politiikkojen päätöksenteossa ja toiminnassa. Terveyden edistäminen on terveydenhuollon sekä muiden toimialojen, kansalaisjärjestöjen ja elinkeinoelämän toimintaa väestön terveyden ja toiminta- ja työkyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi, sairauksien ehkäisemiseksi ja väestöryhmien välisten terveyserojen vähentämiseksi. (Terveyden edistämisen laatusuositus, STM 2006).

Terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta

Näissä linjauksissa *terveyttä ja hyvinvointia edistävällä liikunnalla* tarkoitetaan elämänsäajan eri vaiheissa tapahtuvaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jolla on paitsi terveyttä niin myös laajempaa hyvinvointia ylläpitäviä ja parantavia vaikutuksia ilman liiallisen liikunnan haittavaikutuksia. Terveysliikunta voidaan jaotella lukuisin eri tavoin, kuten arkiliikuntaan, harrasteliikuntaan, työmatkaliikuntaan, henkilöliikuntaan,

koululiikuntaan, kuntoliikuntaan, luontoliikuntaan ja harrasteliikuntaan. (Mukaillen ks. esim. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008: 14; Kulmala, Saaristo & Ståhl 2011, 14; Tiihonen 2012.) Tämä uusi käsite, ja sen myötä linjaukset, tunnistavat liikunnan merkityksen paitsi terveydelle niin myös itsenäisenä ilon ja innostuksen lähteenä, kasvatuksen, oppimisen ja luovuuden välineenä sekä sosiaalisen pääoman rakentajana. Nämä merkitykset ovat pitkälti olleet ns. sisäänkirjoitettuja aiemmin käytössä olleeseen, vakiintuneeseen asemaan saavuttaneeseen terveysliikuntakäsitteeseen. Nyt olemme kuitenkin tulleet ajassa siihen pisteeseen, että käyttöön tarvitaan sisällöltään rikkaampi termi, jonka merkityksiin eri hallinnonalojen ja toimijoiden on aiempaa helpompi samaistua ja sitoutua. Lisäksi terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan käsite on laajentumassa liikkumisesta myös liikkumattomuuden purkamisen suuntaan, koska liiallisen istumisen on havaittu olevan merkittävä terveyden itsenäinen riskitekijä.

Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja liikkumattomuus

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lihas-työtä, joka suurentaa energiankulutusta lepotasosta. Liikunta on tarkoituksella tehtyä, säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoituksena on esimerkiksi kunnan kohottaminen, terveyden parantaminen tai pelkästään liikunnan tuottama ilo ja nautinto. Vähintään kohtuullisesti, mutta ei liikaa kuormittava fyysinen aktiivisuus edistää säännöllisesti toteutettuna terveyttä. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007.) Liikkumattomuudella tai fyysisellä passiivisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä fyysisesti lähes passiivista oloa, jossa ihminen käyttää omaa lihasvoimaa vain välttämättömiin päivittäisiin toimintoihin. Lihasten vähäinen käyttö aiheuttaa elinjärjestelmien rakenteiden heikkenemistä ja toimintojen huononemista, mikä aiheuttaa monien sairauksien vaaraa (Liikunnan käypä hoito -suositus 2012). Fyysisesti passiivinen ihminen valitsee esimerkiksi tv- ja tietokoneruutujen ääressä istumisen, autolla ajamisen sekä hissillä ja rullaportaissa kulkemisen fyysisesti aktiivisten toimintojen sijaan.

Liite 2. Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmä 2012–2015

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö asettivat 14.12.2011 päivätyllä asettamispäätöksellä Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmän ja sen sihteeristön valmistelemaan uusia terveysliikunnan linjauksia ja toimenpideohjelmia.

Puheenjohtajisto (henkilökohtainen varajäsen suluissa)

johtaja *Taru Koivisto*, sosiaali- ja terveysministeriö
(ylitarkastaja *Veli-Matti Risku*,
sosiaali- ja terveysministeriö, 10.4.2012 asti)
(ylitarkastaja *Marjaana Pelkonen*,
sosiaali- ja terveysministeriö, 11.4.2012 alkaen)

ylijohtaja *Riitta Kaivosoja*,
opetus- ja kulttuuriministeriö
(johtaja *Harri Syväsalmi*,
opetus- ja kulttuuriministeriö)

Jäsenet (henkilökohtainen varajäsen suluissa)

pääsihteeri *Minna Paajanen*,
opetus- ja kulttuuriministeriö
(opetusneuvos *Tiina Salminen*,
opetus- ja kulttuuriministeriö, 6.2.2012 asti,
ylitarkastaja *Johanna Moisio*,
opetus- ja kulttuuriministeriö, 6.2.2012 alkaen)

ylitarkastaja *Ritva Partinen*,
sosiaali- ja terveysministeriö,
ylitarkastaja *Paula Naumanen*
ajalla 14.12.2012–25.10.2013
(neuvotteleva virkamies *Sirpa Sarlio-Lähteenkorva*,
sosiaali- ja terveysministeriö)

suunnittelija *Veera Kojo*,
liikenne- ja viestintäministeriö, 18.9.2012 asti,
neuvotteleva virkamies *Saara Jääskeläinen*,
19.9.2012 alkaen
(neuvotteleva virkamies *Katariina Myllärniemi*,
liikenne- ja viestintäministeriö)

neuvotteleva virkamies *Marina von Weissenberg*, ympäristöministeriö
(yliarkkitehti *Timo Saarinen*, ympäristöministeriö)

johtaja *Tommi Vasankari*, UKK-instituutti
(erikoistutkija *Jaana Suni*, UKK-instituutti)

johtaja *Eino Havas*,
Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö,
LIKES
(ohjelmajohtaja, dosentti *Jyrki Komulainen*,
Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö)

erityisasiantuntija *Kari Sjöholm*, Suomen Kuntaliitto
(liikuntajohtaja *Niina Epäily*, Oulun kaupunki)

kansanedustaja *Juha Rehula*,
Suomen Liikunta ja Urheilu ry, SLU, 30.12.2012 asti
(pääsihteeri *Teemu Japison*,
Suomen Liikunta ja Urheilu ry, 30.12.2012 asti)

johtaja *Matleena Livson*,
Valtakunnallinen liikuntajärjestö VALO ry,
1.1.2013 alkaen
(johtaja *Jukka Karvinen*,
Valtakunnallinen liikuntajärjestö VALO ry,
1.1.2013 alkaen)

puheenjohtaja *Timo Peltovuori*,
Soveltava liikunta Soveli ry, 19.11.2012 asti,
toiminnanjohtaja *Anne Taulu*,
Soveltava liikunta Soveli ry, 20.11.2012 alkaen
(johtaja *Janne Juvakka*,
Suomen sosiaali ja terveys ry, SOSTE)

Ohjausryhmän laajempi kokoonpano (kokoontuu tarpeen mukaan)

liikuntapäällikkö, everstiluutnantti *Matti Santtila*,
Puolustusvoimat
varapuheenjohtaja, toimitusjohtaja *Esko Ranto*,
Valtion liikuntaneuvosto, VLN
tutkimusprofessori *Antti Uutela*,
Terveysten ja hyvinvoinnin laitos
vanhempi tutkija *Sirpa Lusa*,
Työterveyslaitos
opetusneuvos *Matti Pietilä*,
Opetushallitus
dekaani, professori *Lasse Kannas*,
Jyväskylän yliopisto,
liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta
asiantuntija *Ulla Silventoinen*,
Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus

avustusvalmistelija *Heidi Hakulinen*,
Raha-automaattiyhdistys
liikuntatoimenjohtaja *Matti Nieminen*,
Heinolan kunta/sivistystoimi
toiminnanjohtaja *Jorma Savola*,
Kuntoliikuntaliitto ry, 30.12.2012 asti
johtaja *Jukka Karvinen*,
Nuori Suomi ry, 30.12.2012 asti
liikunta-asiantuntija *Annukka Alapappila*,
Suomen Sydänliitto ry, ajalla 15.12.2011–30.3.2012
ja 1.1.2013 alkaen
aluepäällikkö *Eeva-Leena Ylimäki*,
Suomen Sydänliitto ry ajalla 1.4.2012–30.12.2012
toimialapäällikkö *Elina Karvinen*, Ikäinstituutti
rehtori *Jorma Hyytiä*, Urheiluopistojen Yhdistys ry
professori *Taru Lintunen*,
Liikuntatieteellinen Seura, LTS

Sihteeristö

ylitarkastaja *Mari Miettinen*,
sosiaali- ja terveysministeriö
kulttuuriasianneuvos *Päivi Aalto-Nevalainen*,
opetus- ja kulttuuriministeriö

Asiantuntijat

Lisäksi ohjausryhmä kuulee tarpeen mukaan muita
asiantuntijoita eri ministeriöistä, asiantuntijalaitok-
sista, kunnista ja järjestöistä sekä alan muista toimi-
joista.

Työskentelyyn ovat osallistuneet säännöllisesti:
rakennusneuvos *Risto Järvelä*,
opetus- ja kulttuuriministeriö,
TELI-olosuhderyhmän pj
suunnittelija *Kari Koivumäki*,
opetus- ja kulttuuriministeriö,
Voimaa vanhuuteen -ohjausryhmän pj
puheenjohtaja *Sari Rautio*,
Perheliikuntaverkosto, Perheliikuntaverkoston pj

Ohjausryhmä

10.2.2012 (laajennettu kokoonpano)
16.4.2012 (laajennettu kokoonpano)
11.6.2012 (perus kokoonpano)
31.8.2012 (perus kokoonpano)
31.1.2013 (laajennettu kokoonpano)

11.4.2013 (peruskokoonpano)

29.5.2013 (laaja kokoonpano)

yhteensä 8 kokousta

Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmällä on ollut työjaosto, joka on valmistellut ja työstänyt ohjausryhmän päätösten mukaisesti terveyttä edistävän liikunnan linjauksia

johtaja *Taru Koivisto*,
sosiaali- ja terveysministeriö (pj)
ylijohtaja *Riitta Kaivosoja*,
opetus- ja kulttuuriministeriö (pj)
johtaja *Harri Syväsalmi*,
opetus- ja kulttuuriministeriö
pääsihteeri *Minna Paajanen*,
valtion liikuntaneuvosto
ylitarkastaja *Mari Miettinen*,
sosiaali- ja terveysministeriö (siht.)
kulttuuriasianneuvos *Päivi Aalto-Nevalainen*,
opetus- ja kulttuuriministeriö (siht.)

Työjaosto

20.11.2011	30.10.2012
3.4.2012	17.1.2013
30.5.2012	26.3.2013
21.8.2012	16./22.5.2013
2.10.2012	18.6.2013

yhteensä 10 kokousta

Terveyttä edistävän liikunnan sihteeristön pysyvinä asiantuntijoina terveyttä edistävän liikunnan linjausten valmistelussa ovat toimineet:

johtaja *Tommi Vasankari*,
UKK-instituutti
johtaja *Eino Havas*,
Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

Tapaamiset sihteeristö ja asiantuntijat

26.6.2012	23.1.2013
14.8.2012	27.2.2013
10.12.2012	12.3.2013
9.1.2013	5.4.2013

yhteensä 8 kokousta

LÄHTEITÄ

- Aalto, P. 2001. Naisten liikuntatalous Suomessa. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Liikuntasuunnittelun ja -hallinnon pro gradu -tutkielma.
- Aalto-Nevalainen, P. 2011. Korot kopisevat liikunnan johtoportaassa yhä useammin. Liikunta & Tiede (48) 5, 48–53.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Saatavilla www-muodossa: URL: http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/miksi_murrosikainen_luopuu_liikunnasta.540.news, 3.5.2013.
- Ammattikorkeakoulujen toimilupien uudistaminen. Opetus- ja kulttuuriministeriön internet-sivut. Saatavilla www-muodossa: URL: http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/ammattikorkeakoulu_uudistus/toimiluvat/?lang=fi, 7.6.2013.
- Boles, M., Pelletier, B. & Lynch, W. 2004. The Relationships between Health Risks and Work Productivity. Journal of Occupational Environment Medicine 2004; 46 (7): 737–746.
- Castaneda, A. E., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.) 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Raportti 61/2012. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla www-muodossa: URL: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-739-4>, 2.1.2013.
- Diabeteksen ehkäisyn ja hoidon kehittämisohjelma DEHKO 2000–2010: Loppuraportti (2011). Tampere: Suomen Diabetesliitto.
- Drummond, M., Sculpher, M.J., Torrance, G.W., O'Brien, B.J. & Stoddart, G.L. 2005. Methods for the Economic Evaluation of Health Care Programmes. Oxford: Oxford University Press.
- Erityisryhmien liikunta 2000-toimikunnan mietintö. 1996. Helsinki: Opetusministeriö.
- Fagerlund, E. & Majjala, H.-M. 2011. Saa hengaa eri porukan kanssa. Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisen tukeminen (sektoritutkimus). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 248. Jyväskylä: LIKES.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hallal, P., Andersen L., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund U. 2012. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet 380, 247–257.
- Havas, E. 2013. Arvio vähäisen fyysisen aktiivisuuden kustannuksista suomalaiselle yhteiskunnalle vuonna 2013. Henkilökohtainen sähköpostitiedonanto 6.6.2013.
- Helakorpi, S., Holtila, A.-L., Virtanen, S. & Uutela, A. 2012. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2011. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Henkilöstöliikuntabarometri 2012. Suomen Kuntoliikuntaliitto ry. Saatavilla www-muodossa: URL: <http://www.kunto.fi/tutkimukset2/henkilostoliikuntabarometri/>, 18.1.2013.
- Hirvensalo, M. 2013. Liikkuvasta lapsuudesta aktiiviseen aikuisuuteen ja vireään vanhuuteen – Elämänsä kulun taitekohtiin kannattaa panostaa. Liikunta & Tiede 50 (2–3), 18–21.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2010. Suomalaisen fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveysten edistävän liikunnan nykytilan ja muutokset. Saatavilla www-muodossa: URL: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/julkaisut/2011/liitteet/OKMI5.pdf?lang=fi>, 2.1.2013.
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisissa oppilaitoksissa – perusraportti vuonna 2008. Opetushallitus ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Tahtotalo PrintOne.
- Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö..
- Ideaopas matalan kynnyksen liikuntakerhotoimintaan. Valo ry:n oppaita 2013.
- Jarvala, T., Raitanen, J., Rissanen, P. 2010. Diabeteksen kustannukset Suomessa 1998–2007. Suomen Diabetesliitto ja Tampereen yliopisto. Saatavilla www-muodossa: URL: <http://www.diabetes.fi/files/1264/Kustannusraportti.pdf>, 1.7.2013.
- Junkala, P. & Lallukka, K. 2012. Yhteiset kentät? Puheita ja tekoja vähemmistöihin kuuluvien nuorten yhdenvertaisen liikunnan ja urheilun edistämiseksi. Sisäasiainministeriön julkaisu 1/2012. Saatavilla www-muodossa: URL: http://yhdenvertaisuus-fi-bin.directo.fi/@Bin/271965dffd2bec2eba020607ac9a5e4/1372680546/application/pdf/243044/Yhteiset%20kent%C3%A4t_web.pdf, 1.7.2013.
- Juutinen Finni, T. 2012. Ne pienet päivittäiset lihasaktiivisuusteot. Liikunta & Tiede -lehti 49 (5), 41–43.
- Kansallinen FINRISKI 2012 -terveystutkimus. Saatavilla www-muodossa: URL: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/finriski/kansallinen_finriski_2012_terveystutkimus, 1.7.2013.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 6/2010. Helsinki: Suomen Kuntoliikuntaliitto.

- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lasten ja nuorten liikunta. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu.
- Kari, T., Makkonen, M., Moilanen, O. & Frank, L. 2013. Digitaalisten liikuntapeliä peläämistottumukset ja pelaamattomuuden syyt: sukupuoleen ja ikään liittyvät erot Suomessa. *Liikunta & Tiede* (50) 2–3, 56.
- Karvinen, E., Kalmari, P., Säpyskä-Nordberg, M., Starck H., Vainikainen, T. & Tarpila, J. (toim.) 2009. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 1 – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 1/2009. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografisen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylä: LIKES.
- Kerkelä, J. 2013. Keskushallinnon uudistushanke. Esitysdiat opetus- ja kulttuuriministeriön kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osaston osastokokouksessa 23.3.2013.
- Koivuniemi, K. & Suutari, A. (toim.) 2010. Kokemuksia toimivista liikuntaneuvontakäytännöistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 238. Jyväskylä: LIKES.
- Kokkonen, J. & Pyykkönen, T. 2011. Suomalainen urheilujohtaja itse asiassa kuultuna. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 24. Tampere: Tammerprint oy.
- Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (toim.) 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Raportti 68/2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.
- Kouluterveyskysely. 2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla [www-muodossa](http://www.thl.fi/FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset): URL: <http://www.thl.fi/FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset>, 1.7.2013.
- Kulmala, J., Saaristo, V., Ståhl, T. 2011. Terveyttä edistävä liikunta kunnissa. Perusraportti 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:6. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Kunttu, K. & Pesonen T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. YTHS:n tutkimuksia -sarja 47/2013. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Helsinki: Multiprint Oy.
- Kävelyn ja pyöräilyn terveysvaikutusten taloudellinen arviointi. Menetelmät ja käyttäjän opas. Liikennelinfrastuktuurin ja -toimenpiteiden taloudellinen arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 275. Jyväskylä: KopioNiini Oy.
- Käypä hoito -suositus. Liikunta. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla [www-muodossa](http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075): URL: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075>, 3.1.2013.
- Lahti, R. (toim.) 2012. Ratkaisuja liikunnan ja urheilun harrastamisen taloudellisten esteiden poistamiseksi. Helsinki: Nuori Suomi ry.
- Lainaa Liikkumis-Aliasta kouluille ja tapahtumiin. Saatavilla [www-muodossa](http://www.valonia.fi/pub-lic/default.aspx?contentid=416760&nodeid=14094): URL: <http://www.valonia.fi/pub-lic/default.aspx?contentid=416760&nodeid=14094>, 26.3.2013.
- Lasten ja nuorten terveysseurannan kehittäminen -hanke (LATE) 2007–2009. Saatavilla [www-muodossa](http://www.thl.fi/FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/late): URL: <http://www.thl.fi/FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/late>, 8.3.2013.
- Liikuntapiirakat ja muut terveysliikuntasuosituksset. UKK-instituutti. Saatavilla [www-muodossa](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset): URL: <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset>, 7.3.2013.
- MacCallum, L., Howson, N. & Gopu, N. 2013. Designed to Move. A Physical Activity Action Agenda. Saatavilla [www-muodossa](http://www.designedtomove.org/downloads/Designed_To_Move_Full_Report.pdf): URL: http://www.designedtomove.org/downloads/Designed_To_Move_Full_Report.pdf, 6.6.2013.
- Maijala, H.M. & Fagerlund, E. 2012. Monikulttuurisen liikunnan hyviä käytäntöjä Suomessa ja Norjassa, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 258. Jyväskylä: LIKES.
- Maijala, H.-M. (toim.) 2009. Liikunnan palveluketju; Lahti liikkeelle -kehittämishanke. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 228. Jyväskylä: LIKES.
- Malina, R.M. & Bochard, C. 2003. Growth, Maturation and Physical Activity. USA: Human Kinetics.
- Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä. Saatavilla [www-muodossa](http://www.edu.fi/move): URL: <http://www.edu.fi/move>, 1.7.2013.
- Mäkinen, J. (toim.) 2012. Liikuntajärjestöjen toimialaselvitys. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:6. Saatavilla [www-muodossa](http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/liikuntajarjestojen_toimialaselvitys.html): URL: http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/liikuntajarjestojen_toimialaselvitys.html, 3.5.2013.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN tutkimus 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.
- Opetushallitus 2013. Kerhotoiminta. Saatavilla [www-muodossa](http://www.edu.fi/perusopetus/kerhotoiminta): URL: <http://www.edu.fi/perusopetus/kerhotoiminta>, 5.4.2013.
- Piirtola, M. 2008. Liikuntaa lääkkeeksi – kuluja vai säästöjä? Teoksessa Leinonen, R. ja Havas, E. (toim.) Fyysisen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden liikunnan edistäjänä. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy.
- Puronaho, K. 2013. Lapset, nuoret ja liikuntatalous – tutkimus. Julkaisematon ennakkoinen 10.5.2013.
- Rajala, R. 2013. Kooste koululaisten kerhotoiminnasta. Opetushallituksen julkaisematon materiaali.
- Rotko, T., Aho, T., Mustonen, N. & Linnanmäki, E. 2011. Kapeneeko kuilu? Tilannekatsaus terveyserojen kaventamiseen Suomessa 2007–2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportteja 8/2011. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

- Rovio, E. & Pyykkönen, T. 2011. Vähän liikkuvat juoksutavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26. Tampere: Tammerprint oy.
- Seuratoiminnan kehittämistuki (seuratuki) 2013–2015. Opetus- ja kulttuuriministeriön internet-sivut: URL http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/Avustukset_seuratoiminnan_kehittamiseen.html?lang=fi, 17.3.2013.
- Starck, H., Säpyskä-Nordberg, M., Kalmari, P. & Karvinen, E. 2010. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 3 – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 2/2010. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Ståhl T., 2005. Reseptillä liikkeelle – liikkumisreseptihankkeen arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 170. Jyväskylä: LIKES.
- Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhälä, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Muistiot 2012: 5. Opetushallitus. Saatavilla www-muodossa: URL: http://www.oph.fi/julkaisut/2012/liikunta_ja_oppiminen, 2.1.2013.
- Säpyskä-Nordberg, M., Starck, H., Kalmari, P. & Karvinen, E. 2010. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 2 – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 1/2010. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyössä. Liikunta & Tiede (50) 2–3, 27–31.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008. Nuoren Suomen oppaita. Helsinki: Reprotalo Oy.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2012. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Vaasa: Waasa Graphics Oy.
- Terveyden edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Terveyden eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980–2005. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:23. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Terveysliikunnan ammatillisen opetuksen kehittäminen ammatillisessa koulutuksessa, ammattikorkeakoulutuksessa ja yliopistokoulutuksessa. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 6/2006. Helsinki.
- Toropainen E. 2013. Onko liikuntaneuvonta tuloksellista? Terveysliikuntauutiset /UKK-instituutti, helmikuu 2013.
- Tulenheimo, M. 2011. Kilometrikorvaukset työmatkapyöräilystä. Poljin 4/2011. Pyöräilykuntien verkosto ry:n ja Suomi Pyöräilee -hankkeen uutislehti, 4.
- Turpeinen, S., Jaako, J., Kankaanpää, A. & Hakamäki, M. 2011. Liikunta ja tasa-arvo 2011. Sukupuolten tasa-arvon nykytila ja muutokset Suomessa. Opetusministeriön julkaisuja 2011:33. Saatavilla www-muodossa: URL: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>, 2.1.2013.
- Tuunanen, K., Koivuniemi, K. & Kivimäki, S. 2012. Liikujan apteekki terveysliikuntaa edistämässä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 256. Jyväskylä: PunaMusta Oy.
- Työterveyshuoltolaki. Opas työterveyshuoltolain soveltajille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:12. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Urheilu- ja liikuntaseuroille myönnettiin tukea lähes neljä miljoonaa. Opetus- ja kulttuuriministeriön internet-sivut. Saatavilla www-muodossa: URL: <http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2013/06/seuratuki.html?lang=fi>, 24.6.2013.
- Valtion liikuntahallinto terveyttä edistävän liikunnan kokonaisuudessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:1. Yhteisjulkaisu Liikuntatieteellisen Seuran kanssa. Helsinki: Kopijyvä Oy.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. STM oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Vasankari, T. 2012. Fyysisen aktiivisuuden jana. Julkaissematon kuvio.
- Vasankari, T. 2013. Arvio liikkumattomuuden hinnasta diabeteksen osalta vuonna 2007. Henkilökohtainen sähköpostitiedonanto 7.3.2013.
- Voimaa vanhuuteen -ohjelman seuranta- ja arviointiraportti 2012. Saatavilla www-muodossa: URL: <http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/tuotteet/voimaa+vanhuuteen+ohjelman+raportti/>, 1.7.2013.
- Wiss, K., Frantsi-Lankia, M., Koskinen, H. & Saaristo, V. 2012. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto sekä lasten ja nuorten ehkäisevä suun terveydenhuolto 2011. Asetuksen (338/2011) toimeenpanon seuranta ja valvonta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 71/2012. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy.
- Wu, S., Cohen, D., Shi, Y., Pearson, M. & Roland, S. 2011. Economic Analysis of Physical Activity Interventions. American Journal of Preventive Medicine 40 (2), 149–158.
- Ympäristön kannalta haitalliset tuet. Valtiovarainministeriön julkaisematon selvitys.
- Zacheus, T., Koski, P. & Tähtinen, J. 2012. Maahanmuuttajat ja liikunta. Liikuntasuhteen merkitys kotoutumisessa Suomessa. Kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A:212. Turku: Turun yliopisto.
- Zhang, J. & Chaaban, J. 2013. The economic cost of physical inactivity in China. Preventive Medicine 56, 75–78.

Lait

- Kuntalaki 365/1995. Saatavilla [www-muodossa](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1995/19950365): URL: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1995/19950365>
- Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta. 609/1986.* Saatavilla [www-muodossa](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860609): URL: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860609>
- Liikuntalaki 1054/1998. Saatavilla [www-muodossa](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054): URL: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>. 2.1.2013.
- Nuorisolaki 72/2006. Saatavilla [www-muodossa](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072): URL: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>
- Terveystuotolaki 1326/2010. Saatavilla [www-muodossa](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326): URL: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>. 2.1.2013.
- Työterveyshuotolaki 1383/2001. Saatavilla [www-muodossa](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=ty%C3%B6terveyshuotolaki): URL: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=ty%C3%B6terveyshuotolaki>
- Yhdenvertaisuuslaki 21/2004. Saatavilla [www-muodossa](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040021): URL: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040021>
- Suomen perustuslaki 731/1999. Saatavilla [www-muodossa](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731): URL: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Valtioneuvoston asetus perusopetuksen tuntijaosta 28.6.2012. Saatavilla [www-muodossa](http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/vireilla_koulutus/perusopetus/liitteet/asetusehdotus_1_2.pdf): URL: http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/vireilla_koulutus/perusopetus/liitteet/asetusehdotus_1_2.pdf, 7.6.2013.
- Vanhuspalvelulaki 162/2012. Saatavilla [www-muodossa](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980): URL: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Valtakunnalliset politiikka- ja strategia-asiakirjat

- Hallituksen tasa-arvo-ohjelma 2012–2015. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 2012:10. Saatavilla [www-muodossa](http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/tasa-arvo-ohjelma): URL: http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/tasa-arvo-ohjelma
- Kehittämishjelma maahanmuuttajien kotouttamiseen liikunnan avulla. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:16. Saatavilla [www-muodossa](http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/Kehittamisohjelma_maahanmuuttajien_kotouttamiseksi_liikunnan_avulla.html): URL: http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/Kehittamisohjelma_maahanmuuttajien_kotouttamiseksi_liikunnan_avulla.html, 27.6.2013.
- Kävelyn ja pyöräilyn valtakunnallinen strategia 2020. Liikenne- ja viestintäministeriö. Ohjelmia ja strategioita 4/2011. Saatavilla [www-muodossa](http://www.lvm.fi/web/fi/julkaisut/-view/1243726): URL: <http://www.lvm.fi/web/fi/julkaisut/-view/1243726>, 18.1.2013.
- Kävelyn ja pyöräilyn valtakunnallinen toimenpidesuunnitelma 2020. Liikenneviraston suunnitelmia 2/2012. Saatavilla [www-muodossa](http://portal.liikennevirasto.fi/sivu/www/fi/uutiset/2012/2012_34/070302012_kavely_pyoraily): URL: http://portal.liikennevirasto.fi/sivu/www/fi/uutiset/2012/2012_34/070302012_kavely_pyoraily, 18.1.2013.

- Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Kansallinen lihavuusohjelma 2012–2015. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2013.
- Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja -selvityksiä 2008: 14. Saatavilla [www-muodossa](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/tr14.pdf?lang=en): URL: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/tr14.pdf?lang=en>, 1.7.2013.
- Liikunta-alan yrittäjyyden kehittämisstrategia 2020. Työ- ja elinkeinoministeriön rahoittama Diges ry:n julkaisu. 26.3.2010. Helsinki: Sporttipaino Oy.
- Liikunta-alan yrittäjyyden toimenpideohjelma 2020. Työ- ja elinkeinoministeriön sekä opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Diges ry:n julkaisu. 9.6.2011. Helsinki: Picaset.
- Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma 22.6.2011. Saatavilla [www-muodossa](http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf): URL: <http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf>. 2.1.2013.
- Työelämän kehittämisstrategia. Työ- ja elinkeinoministeriö. Saatavilla [www-muodossa](http://www.tem.fi/files/33484/TEMtyoelaman_kehittamisstrategia2020_A4_fi.pdf): URL: http://www.tem.fi/files/33484/TEMtyoelaman_kehittamisstrategia2020_A4_fi.pdf, 18.1.2013.
- Valon strategia 2013–2015. Yhteinen tekeminen on kilpailuetumme. Saatavilla [www-muodossa](http://www.valo.fi/arvostus-ja-resurssit/): URL: <http://www.valo.fi/arvostus-ja-resurssit/>, 26.4.2013.
- Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. Saatavilla [www-muodossa](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-julkaisu/1069549): URL: <http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-julkaisu/1069549>, 1.7.2013.
- Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. Opetusministeriö. Saatavilla [www-muodossa](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opml7.pdf): URL: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opml7.pdf>, 1.7.2013.
- Valtionvarainvaliokunnan mietintö (39/2012) vuoden 2013 talousarvioehdotuksesta.

EU-asiakirjat

- EU Physical Activity Guidelines. 2008. Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity Saatavilla [www-muodossa](http://ec.europa.eu/sport/library/documents/cl/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf): URL: http://ec.europa.eu/sport/library/documents/cl/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf, 1.7.2013.
- European Commission Communication “Developing the European Dimension in Sport” 2011. Saatavilla [www-muodossa](http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2011:0012:FIN:en:PDF): URL: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2011:0012:FIN:en:PDF>, 1.7.2013.
- European Commission White Paper on Sport. 2007. Saatavilla [www-muodossa](http://ec.europa.eu/sport/white-paper/the-2007-white-paper-on-sport_en.htm#wp): URL: http://ec.europa.eu/sport/white-paper/the-2007-white-paper-on-sport_en.htm#wp, 1.7.2013.
- European Commission White Paper “A Strategy for Europe on Nutrition, Overweight and Obesity related

health issues.” Saatavilla www-muodossa: URL: http://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_en.pdf, 1.7.2013.

Euroopan Unionin neuvoston ja neuvostossa kokoontuneiden jäsenvaltioiden hallitusten edustajien päätelmät, annettu 27. päivänä marraskuuta 2012, terveyttä edistävän liikunnan lisäämisestä. Saatavilla www-muodossa: URL: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2012:393:0022:0025:FI:PDF>, 1.7.2013.